يتضمن لعبة لغة الحب السرية

تم بيع أكثر من مليون نسخة من هذا الكتاب

لغات الحب الخمس التي يستخدمها الأطفال



قائمة نيويورك تايمز للمؤلفين أصحاب الأعمال الأكثر مبيعًا

جاري تشابمان
روس كامبل

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

لغات الحب الخمس
التي يستخدمها الأطفال

جاري تشابمان

روس كامبل

مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

...not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not Just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠١٤
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

This book was first published in the United States by Northfield Publishing, 820 N, LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title THE FIVE LOVE LANGUAGES OF CHILDREN, Copyright © 1997, 2005, 2012 by Gary Chapman and Ross Campbell. Translated by permission.

The 5 Love Languages of Children

GARY CHAPMAN, PhD
ROSS CHAMPBELL, MD





المحتويات



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

التحدث بلغة حب طفلك

"لول"، "حلوة"، "بف" - يتحدث أطفالنا أحيانًا لغة ربما لا نفهمها في البداية بشكل تام، وكذلك فهم عادة ما لا يفهمون ما نقول. ولكن من بين كل أشكال عدم فهم بعضنا البعض، ربما يكون الأشد ضررًا، هو عدم توصيل حبنا لأطفالنا كما ينبغي. هل تستطيع أن تتحدث - وهل تتحدث - لغة حب طفلك؟

كل طفل لديه لغة أساسية للحب، وهي طريقة يفهم بها حب والديه على الوجه الأفضل. وسوف يريك هذا الكتاب كيف تتعرف على لغة طفلك الأساسية للحب وتتحدث بها، بالإضافة إلى لغات الحب الأربع الأخرى، التي يمكن أن تساعد طفلك على معرفة أنك تحبه. فكما سنرى، يحتاج طفلك إلى أن يعرف أنه محبوب لكي يصبح شخصًا بالغًا معطاءً، ومحبًّا، ومسئولًا.

سوف يعرض لك *هذا الكتاب* جميع لغات الحب الخمس للأطفال، وسوف يساعدك في تحديد اللغات الأساسية التي بها يسمع طفلك حبك. لذا، احرص على قراءة جميع الفصول الخمسة - من الثاني إلى السادس - التي تصف لغات الحب، حيث سيستفيد طفلك من جميع الطرق الخمس لتلقي الحب. نعم، نحن نعتقد أن

طفلك سوف يشعر بحبك على الوجه الأفضل من لغة واحدة من اللغات الخمس، ولكن الطرق الأربع الأخرى لإظهار حبك سوف تفيده كذلك. بالإضافة إلى أنه بمرور الوقت، ربما تتغير لغة الحب الرئيسية لدى طفلك.

لهذه الأسباب فإن كل فصل يتناول لغة حب محددة سوف يبدأ بالإشارة إلى أهمية لغة الحب تلك بالنسبة لطفلك. حتى إذا لم يكن هذا الفصل يصف لغة حب طفلك الرئيسية، تعلم أن تتحدث هذه اللغة أيضًا. مارس جميع لغات الحب الخمس وسيكون بإمكانك أن تتأكد من أن طفلك سوف يشعر بحبك. ولمساعدتك على القيام بهذا، فإن كل فصل من هذه الفصول ينتهي بأفكار عملية لمساعدتك في الحديث بلغة حب معينة مع طفلك.

في هذا الكتاب سوف نؤكد أهمية الحب في تربية طفلك؛ فالهدف النهائي هو تربية طفلك (أو أطفالك) لكي يصبح شخصًا بالغًا ناضجًا. إن جميع جوانب تنمية الطفل تتطلب أساسًا من الحب. وككتاب يدور حول تعليمك كيف تحب طفلك بشكل أفضل، فإنه يحوي من أوله إلى آخره اقتراحات للتربية الجيدة للأطفال. وبينما تركز على تلك المجالات الأكثر أهمية، ستجد أن علاقاتك الأسرية ستكون أكثر قوة وراحة ومتعة. فعلى سبيل المثال، في نقاشنا عن التأديب (الفصل الثامن)، سوف تتعلم أن تضع في اعتبارك قبل كل شيء كلمتين رئيستين هما *حنون وصارم*. فمثلما يساعد الحب في تجاوز العديد من الخطايا، فكذلك الحنان مع الصرامة يساعدان في تجاوز العديد من تحديات تربية الأطفال.

كيف يمكنك أن تكتشف لغة حب طفلك؟ يحتوي الفصل السابع على العديد من الأفكار التي تساعدك في ذلك. ولمساعدتك في جعلك تعرف طفلك بشكل أكثر إرضاءً - وقضاء وقت نوعي معه طوال الوقت - انظر إلى "لعبة لغة الحب السرية" في نهاية هذا الكتاب في صفحة ٢٠٨.

والآن، مع بعض الكلمات الشخصية من كل منا بينما تبدأ "دورة اللغة" هذه لتحسين الطريقة التي تتحدث بها الحب مع أطفالك.

كلمة من جاري

لقد كان نجاح كتاب *لغات الحب الخمس** ممتعًا. فلم يكتف ملايين الأزواج بقراءة الكتاب، بل طبقوا مبادئه أيضًا. وتمتلئ ملفاتي بخطابات من أزواج من جميع أنحاء العالم يعبرون عن امتنانهم للفارق الذي أحدثه الكتاب في علاقاتهم الزوجية، والعديد منهم يقول لي إن معرفته بلغة الحب الرئيسية لشريك حياته قد أحدث تغيرًا جذريًّا في المناخ العاطفي لبيتهم، فيما أرجع البعض منهم الفضل إلى الكتاب بالفعل في إنقاذ علاقتهم الزوجية.

وقد انبثق هذا الكتاب عن العديد من الطلبات التي تلقيتها "لتأليف كتاب عن لغات الحب الخمس للأطفال". ولأن مهنتي قد ركزت على تدعيم العلاقة الزوجية وإبداء المشورة حيالها، فقد كنت مترددًا في البداية للكتابة عن الأطفال، بالرغم من أنني تلقيت مئات التقارير من الآباء والأمهات الذين طبقوا مفهوم لغات الحب على أطفالهم.

عندما تحدثت معي شركة نورثفيلد للنشر بشأن تأليف مثل هذا الكتاب، قمت بالاتصال بصديقي القديم "روس كامبل" أطلب منه أن يشاركني تأليف الكتاب. ولحسن حظي، وافق "روس". أمضى "روس" عدة سنوات في الطب النفسي، مع التركيز على احتياجات الأطفال والمراهقين، ولطالما أعجبت بجودة عمله، واستفدت من كتاباته، وقدرت تواصلنا الشخصي على مدى سنوات.

ومثلما ساعد الكتاب الأصلي عن لغات الحب الكثير من الناس في علاقاتهم الزوجية، أتمنى وأدعو أن يساعد هذا الكتاب عددًا لا يحصى من الآباء والأمهات، والمعلمين - وغير هؤلاء ممن يحبون العمل مع الأطفال - في أن يصبحوا أكثر فاعلية في تلبية حاجة الأطفال العاطفية للحب.

د. جاري تشابمان،
وينستون - سالم، نورث كارولاينا

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

كلمة من روس

لقد كرسنا أنا و"جاري تشابمان" عملنا للكتابة والحديث حول الحب. كان "جاري" يساعد آلاف الأزواج على إيجاد معنى أعمق في علاقاتهم، بينما كنت أكتب وأقوم بإجراء ندوات للآباء والأمهات عن مهام تربية أطفالهم، الضرورية والمجزية في الوقت نفسه. وبالرغم من أنني أعرف "جاري" منذ عقود، لم أدرك أن رسالاتنا متشابهة جدًّا. لقد اكتشفت هذه الحقيقة الإيجابية عندما قرأت كتابه العميق *لغات الحب الخمس** فأوجه التشابه بينه وبين كتبي، *How to Really Love Your Child*، و *How to Really Love Your Teenager*، كانت داعمة ومشجعة.

ما أعجبني على وجه الخصوص في كتاب "جاري" هو إشارته إلى أن كلًّا منا لديه لغة حب رئيسية. فإذا حددنا لغة الحب المعينة تلك في شريك حياتنا وفي أنفسنا أيضًا، يمكننا أن نستخدم هذه المعرفة التي لا تقدر بثمن لتحسين علاقاتنا الزوجية. وهناك تطبيقات رائعة لهذه المعرفة على الأطفال، لأن كل طفل لديه طريقته الخاصة في منح وتلقي الحب. وبما أن "جاري" أصبح على وعي بهذا، فإن هذا الكتاب كان نتاجًا طبيعيًّا لأوجه التشابه في عملنا.

أنا ممتن لشرف العمل مع "جاري" في هذا الكتاب شديد الأهمية. وأعتقد بصدق أنه سوف يساعد الآباء والأمهات - وغيرهم ممن يهتمون بشأن الأطفال - على تلبية الاحتياجات الأعمق للأطفال الذين يحبونهم. برجاء الانضمام إلينا في هذه الرحلة أثناء استكشافنا للغات الحب الخمس للأطفال.

روس كامبل، دكتوراه في الطب

سيجنال ماونتن، تينيسي

---

* متوافر لدى مكتبة جرير



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

١

الحب هو الأساس

لم يستطع "براد" و"إميلي" اكتشاف المشكلة التي يعانيها ابنهما "كاليب" ذو الأعوام الثمانية؛ فقد كان تلميذًا فوق المتوسط ويؤدي واجبه المدرسي بنفسه، ولكن هذا العام، كان يواجه مشكلات في المدرسة؛ حيث كان يذهب إلى المعلمة بعد أن تشرح لهم أحد التمارين، ويطلب منها إعادة الشرح. وقد يذهب إلى مكتبها ما يصل إلى ثماني مرات في اليوم، طالبًا المزيد من الشرح. هل الأمر ناتج عن ضعف السمع أم مشكلة في الفهم؟ قام "براد" و"إميلي" بإجراء فحص لسمع "كاليب"، وقام المرشد التربوي بالمدرسة بإجراء اختبار فهم له، فكان سمعه طبيعيًّا ومستوى فهمه مناسبًا لطالب في الصف الثالث.

كذلك حيرتهما أمور أخرى بشأن طفلهما. ففي بعض الأحيان، كان سلوك "كاليب" يبدو غير اجتماعي تمامًا؛ فقد كانت المعلمة تتناوب تناول الأكل مع طلاب الصف الثالث خلال الغداء، ولكن أحيانًا كان "كاليب" يدفع الأطفال الآخرين جانبًا حتى يستطيع أن يكون قريبًا منها. وخلال الفسحة، كان يترك الأطفال الآخرين كلما ظهرت المعلمة في ملعب المدرسة، مندفعًا إليها ليطرح عليها أسئلة تافهة

ويهرب من الآخرين. وإذا اشتركت المعلمة في لعبة خلال الفسحة، كان يحاول "كاليب" الإمساك بيدها أثناء اللعب.

قابل والداه المعلمة ثلاث مرات بالفعل، ولكن كلاهما والمعلمة لم يتمكنوا من معرفة المشكلة. فبالرغم من أنه كان مستقلًا وسعيدًا في الصفين الأول والثاني، فقد بدا أن "كاليب" يظهر "سلوكًا تشبثيًّا" غير مفهوم. وكذلك زاد شجاره مع أخته الكبرى "هنا". ومع ذلك فقد افترض "إميلي" و"براد" أن ما يحدث مجرد مرحلة يمر بها.

عندما جاء هذان الزوجان إلى ندوة "العلاقة الزوجية التي أردتها دائمًا"، وأخبراني بشأن "كاليب"، كانا قلقين، وراحا يتساءلان عما إذا ما كان هناك بين أيديهم متمرد ناشيء، وقالت "إميلي": "د. شابمان، نحن نعرف أن هذه ندوة عن العلاقة الزوجية وأنه ربما يكون سؤالنا في غير محله، ولكنني اعتقدت أنا وبراد أنه ربما يمكنك أن تعطينا بعض التوجيه"، ثم قامت بوصف سلوك ابنها المثير للقلق.

سألت هذين الوالدين عما إذا كان أسلوب حياتهما قد تغير هذا العام، فقال "براد" إنه كان يعمل موظف مبيعات، بالخارج تحت الطلب لليلتين في الأسبوع، ولكنه كان يظل في المنزل في ليالي الأسبوع الأخرى من الساعة السادسة إلى السابعة ونصف مساءً. وكان يقضي هذه الليالي في الاطلاع على البريد الإلكتروني والرسائل النصية ومشاهدة تليفزيون قليلًا. أما في عطلات نهاية الأسبوع، فقد كان يذهب لمشاهدة مباريات كرة القدم، وعادة ما كان يصطحب "كاليب" معه. ولكنه لم يفعل هذا منذ عام، وأضاف "براد": "لقد كان الأمر مزعجًا جدًّا، فقد كنت أفضل مشاهدة المباريات على التلفاز".

سألت "إميلي": "ماذا عنكِ يا إميلي، هل حدثت أية تغيرات في أسلوب حياتك على مدار الأشهر القليلة الماضية؟".

فقالت: "بالتأكيد، لقد كنت أعمل في وظيفة بدوام جزئي في الكلية على مدى السنوات الثلاث الماضية منذ أن التحق كاليب برياض الأطفال. ولكن هذا العام، أصبحت أعمل بدوام كامل هناك، ولذلك أعود إلى المنزل في وقت متأخر عن المعتاد. في الحقيقة، تقوم والدتي باصطحابه من المدرسة، ويبقى كاليب معها لحوالي ساعة ونصف الساعة إلى أن آخذه إلى المنزل. وفي الليالي التي يكون فيها

"براد" خارج المدينة، عادة ما اتناول العشاء أنا وكاليب مع والديّ، ثم نعود إلى المنزل".

كان قد اقترب موعد بداية المحاضرة، الآن شعرت بأنني بدأت أفهم ما الذي يحدث بداخل "كاليب". ولهذا أدليت باقتراح. "سوف أتحدث عن العلاقة الزوجية، ولكنني أريد من كل منكما أن يفكر بشأن كيفية تطبيق المبادئ التي أشاركها على علاقتكما مع "كاليب"؛ وفي نهاية الندوة، أريد أن أعرف ما وصلتما إليه من استنتاجات". بدت عليهما الدهشة قليلًا لأنني أنهيت نقاشنا بدون الإدلاء بأية اقتراحات، ولكنهما لبيا طلبي في رضا.

في نهاية اليوم، وبينما كان المشاركون الآخرون في الندوة يغادرون المكان، هرع "براد" و"إميلي" إليَّ وعلى وجههما نظرة تنم على أنهما اكتشفا شيئًا؛ فقالت "إميلي": "د. شابمان، أعتقد أننا بدأنا في فهم ما يحدث مع كاليب. فعندما كنت تشرح لغات الحب الخمس، اتفقنا نحن الاثنين على أن لغة حب كاليب الأساسية هي *الوقت النوعي*. وبالنظر إلى الشهور الأربعة أو الخمسة الماضية، أدركنا أننا كرسنا له وقتًا نوعيا أقل من ذي قبل.

"فعندما كنت أعمل بدوام جزئي، كنت اصطحبه من المدرسة كل يوم، وكنا عادة نقوم معًا بشيء في طريقنا إلى المنزل - ربما نؤدي بعض المهام، أو نتوقف عند الحديقة أو نتناول المثلجات معًا. وعندما كنا نعود إلى المنزل، كان كاليب يلعب بعض الألعاب لبعض الوقت. ثم بعد العشاء، كنت عادة أساعده في واجبه المدرسي أو كنا نشاهد شيئًا على التلفاز، خاصة في تلك الليالي التي يكون فيها براد خارج المنزل. كل هذا قد تغير، فمنذ أن بدأت عملي الجديد، وأنا أدرك أنني أقضي وقتًا أقل مع كاليب".

نظرت إلى"براد" فقال: "من جهتي، أدرك أنني كنت أصطحب كاليب معي إلى مباريات كرة القدم، ولكن منذ أن توقفت عن الذهاب، لم أقدم أي بديل لهذا الوقت الذي كنت أقضيه معه؛ فلم نقضِ وقتًا كبيرًا معًا في الأشهر القليلة الماضية".

فقلت لهما: "أعتقد أنكما قد اكتشفتما الكثير عن حاجة كاليب العاطفية، وإذا كان بإمكانكما تلبية حاجته للحب، فأنا أعتقد أنه من المحتمل أن تريا اختلافًا في سلوكه". وهنا اقترحت بعض الطرق الرئيسية للتعبير عن الحب من خلال الوقت

النوعي وطلبت من "براد" أن يتيح وقتًا لـ "كاليب" في جدول مواعيده. وشجعت "إميلي" على البحث عن طرق يمكن من خلالها أن تفعل هي و"كاليب" بعضًا مما كانا يفعلانه قبل أن تبدأ وظيفتها ذات الدوام الكامل. وبدا أن الاثنين حريصان على أن يترجما فهمهما إلى شيء عملي.

قلت: "ربما يكون هناك عوامل أخرى، ولكن إذا منحتما ابنكما جرعات كبيرة من الوقت النوعي ثم قمتما باستخدام القليل من لغات الحب الأربع الأخرى، أعتقد أنكما سوف تريان تغييرًا جذريًا في سلوكه".

ثم ودعنا بعضنا، ولم اتواصل أبدًا مع "إميلي" و"براد"، وحتى أكون أمينًا، فقد نسيتهما. ولكن بعد حوالي عامين، عدت إلى ويسكونسن من أجل ندوة أخرى، فقَدِما إليَّ، وذكّراني بحديثنا. كانا يبتسمان، فتصافحنا، ثم قدماني إلى أصدقاء لهما قاما بدعوتهم إلى الندوة.

قلت لهما: "كلماني عن كاليب".

ابتسم الاثنان، وقالا: "إنه بخير، لقد أردنا أن نكتب إليك مرات عديدة، ولكننا لم نتمكن. لقد ذهبنا إلى المنزل وفعلنا ما اقترحته علينا. قمنا بمنحه العديد من فترات الوقت النوعي على مدار الأشهر القليلة التالية. وفي غضون أسبوعين أو ثلاثة أسابيع، رأينا تغييرًا جذريًا في سلوكه في المدرسة، بل إن المعلمة طلبت منا الحضور مرة أخرى، وكنا قلقين. ولكن في هذه المرة، أرادت المعلمة أن تسألنا عمّا فعلناه وتسبب في مثل هذا التغيير في سلوكيات الطفل".



ربما تحب طفلك حقًا، ولكن ما لم يشعر بهذا - فلن يشعر بأنه محبوب.

قالت لهما المعلمة إن سلوك "كاليب" غير الملائم قد توقف، فلم يعد يدفع الأطفال الآخرين عنها في غرفة الغداء، ولم يعد يأتي إلى مكتبها ليطرح السؤال بعد السؤال، ثم أوضحت "إميلي" أنها وزوجها قد بدءا في الحديث بـ "لغة حب" "كاليب" بعد أن حضرا الندوة، وقالت: "لقد أخبرناها كيف أننا بدأنا في إعطائه جرعات زائدة من الوقت النوعي".

لقد تعلم هذان الزوجان أن يتحدثا بلغة حب ابنهما، وأن يقولا "أنا أحبك" بطريقة يمكن لـ "كاليب" أن يفهمها. وقد شجعتني قصته على تأليف هذا الكتاب.

التحدث بلغة حب طفلك، لا يعني أنه لن يتمرد لاحقًا، ولكنه يعني أن طفلك سيعرف أنك تحبه، وقد يجلب له هذا الأمن والأمل، ويمكن أن يساعدك في تربية طفلك ليكون شخصًا مسئولًا عندما يكبر؛ فالحب هو الأساس. في تربية الأطفال، يعتمد كل شيء على علاقة الحب بين الوالدين والطفل. فلن ينجح شيء، إذا لم تتم تلبية حاجات الحب الخاصة بالطفل؛ فالطفل الذي يشعر بأنه محبوب بصدق وبأنه محل اعتناء، هو فقط الذي يستطيع أن يفعل أفضل ما يستطيع. فربما تحب طفلك حقًا، ولكن ما لم يشعر هو بهذا - ما لم تتحدث أنت لغة الحب التي توصل بها حبك - فلن يشعر بأنه محبوب.

ملء الخزان العاطفي

بواسطة الحديث بلغة الحب الخاصة بطفلك، يمكِّنك من أن تملأ "خزانه العاطفي" بالحب. فعندما يشعر طفلك بأنه محبوب، سيتأدب ويتدرب بشكل أسهل بكثير مما إذا كان "خزانه العاطفي" موشكًا على النفاد.

كل طفل لديه خزان عاطفي - مكان للقوة العاطفية التي تستطيع أن تزوده بالوقود خلال أيام الطفولة والمراهقة الصعبة. فمثلما يتم تشغيل السيارات بواسطة الاحتياطات في خزان الوقود، يتم تزويد أطفالنا بالوقود من خزاناتهم العاطفية. لذا يجب علينا أن نملأ خزانات أطفالنا العاطفية لكي يتمكنوا من العمل كما ينبغي، واستغلال إمكانيتهم.

ولكن بماذا نملأ هذه الخزانات؟ الحب - بالطبع، ولكن حبًّا من نوع خاص هو الذي سيمكِّن أطفالنا من النمو والعمل كما ينبغي.

يجب أن نملأ خزانات أطفالنا العاطفية بحب غير مشروط؛ لأن الحب الحقيقي دائمًا ما يكون غير مشروط. فالحب غير المشروط هو حب حقيقي يقبل ويدعم الطفل من أجل من هو، وليس من أجل ما الذي يفعله. فبغض النظر عن ما يفعله (أو لا يفعله)، يظل الوالدان يحبانه. ولكن للأسف، بعض الآباء والأمهات يظهرون حبًّا مشروطًا؛ فهو يعتمد على شيء وليس مجرد وجود أطفالهم. ويستند الحب المشروط على الأداء. وعادة ما يرتبط بأساليب التدريب التي تقدم هدايا، ومكافآت، وامتيازات للأطفال الذين يتصرفون أو يؤدون بطرق مرغوبة.

بالطبع، من الضروري أن تدرب وتؤدب أطفالك، ولكن فقط بعد أن يتم ملء خزاناتهم العاطفية (وإعادة ملئها - حيث يمكن أن تجف بين وقت وآخر). الحب غير المشروط فقط هو ما يمكنه أن يمنع مشاكل مثل الاستياء، وشعور الطفل بأنه غير محبوب، والشعور بعدم الحب، والذنب، والخوف، وعدم الأمان. عندما نعطي أطفالنا الحب غير المشروط سوف نكون قادرين على فهمهم بعمق، وعلى التعامل مع سلوكياتهم، سواء كانت جيدة أو سيئة.

تتذكر "مولي" نشأتها في منزل ذي موارد مالية متواضعة. كان والدها يعمل في مكان قريب، وكانت والدتها ربة منزل، وكانت تعمل بشكل استثنائي بوظيفة صغيرة بدوام جزئي. كلا الوالدين كان من الأشخاص الدؤوبين الذين يفخرون ببيتهم وأسرتهم. كان والد "مولي" يعد وجبة العشاء، ويقوم هو و"مولي" بتنظيف المطبخ معًا. وكان يوم السبت يومًا للأعمال المنزلية الأسبوعية، وفي ليالي السبت كانوا يستمتعون معًا بتناول النقانق، وشطائر اللحم. وفي صباح أيام العطلات الأسبوعية، كانوا يذهبون إلى دار العبادة، وفي المساء كانوا يقضون الوقت مع الأقارب.

عندما كانت "مولي" وأخوها أصغر سنًّا، كان الوالدان يقرآن لهما كل يوم تقريبًا. وفي الوقت الذي كانا فيه في المدرسة، قام الأب والأم بتشجيعهما في دراستهما؛ فقد أرادا أن يلتحق كلا الطفلين بكلية، رغم أن هذه الفرصة لم تتح لهما أنفسهما.

في المدرسة الإعدادية، كانت إحدى زميلات "مولي" تدعى "ستيفاني". كان الاثنتان يحضران معظم الحصص الدراسية معًا وعادة ما كانتا تتقاسمان الغداء، ولكن الفتاتين لم تزورا بعضهما في المنزل. ولكن إذا كانتا قد فعلتا ذلك، لكانتا قد رأتا اختلافات كبيرة. فوالد "ستيفاني" كان مديرًا ناجحًا قادرًا على إعالة الأسرة بسخاء، وكان كذلك بعيدًا عن المنزل معظم الوقت. وكانت والدة "ستيفاني" ممرضة. وكان أخوها بعيدًا في مدرسة خاصة. كذلك كانت "ستيفاني" قد تم إرسالها إلى مدرسة داخلية لثلاث سنوات إلى أن توسلت لأن تلتحق بالمدرسة العامة المحلية. وبسبب وجود والدها خارج البلدة، وكثرة عمل والدتها، كانت الأسرة تخرج عادة لتناول الوجبات بالخارج.

ظلت "مولي"، و"ستيفاني" صديقتين حميمتين حتى الصف التاسع، عندما ذهبت "ستيفاني" إلى مدرسة ثانوية خاصة تحضيرية للجامعة قريبة من مسكن جديها. في السنة الأولى، تبادلت الفتاتان الخطابات، ولكن بعد ذلك تعرفت "ستيفاني" على صديقة جديدة، وبدأت تقل الخطابات ثم توقفت. كما قامت "مولي" بتكوين صداقات أخرى؛ حيث تعرفت على صديقة انتقلت إلى مدرستها. وبعد أن انتقلت أسرة "ستيفاني" بعيدًا، لم تتواصل "مولي" معها مرة أخرى.

ولو كانت تواصلت، لكانت ستحزن لمعرفة أنه بعد زواج "ستيفاني" وإنجابها طفلًا، تم القبض عليها بتهمة الاتجار بالمخدرات وقضت عدة سنوات في السجن، وفي خلال هذه الفترة تركها زوجها. وفي المقابل، تزوجت "مولي" وأنجبت طفلين وتعيش حياة سعيدة.

ما الذي أحدث الفارق في الناتج لصديقتي الطفولة؟ بالرغم من أنه ليست هناك إجابة واحدة، يمكننا أن نرى جزءًا من السبب فيما قالته "ستيفاني" لطبيبها في إحدى المرات: "لم أشعر أبدًا بأنني محبوبة من والديّ. لقد اتجهت إلى المخدرات في البداية لأنني أردت أن يحبني أصدقائي". بقولها هذا، لم تكن تحاول إلقاء اللوم على والديها، ولكنها كانت تحاول أن تفهم نفسها.

هل لاحظت ما قالته "ستيفاني"؟ لم تقل إن والديها لم يحباها، ولكنها قالت إنها لم تشعر بأنها محبوبة. معظم الآباء والأمهات يحبون أطفالهم، ويريدون كذلك أن يشعر أطفالهم بهذا الحب، ولكن القليل من يعرف كيف يوصل هذا الشعور بشكل مناسب. عندما يتعلم الآباء كيف يحبون بدون شرط، سوف يجعلون أطفالهم يعرفون إلى أي مدى هم محبوبون بصدق.

كلمة أمل

تزداد مهمة تربية أطفال أصحاء عاطفيًّا صعوبة هذه الأيام، فهناك العديد من التحديات اليومية للأسر مثل تأثير الإعلام، والثقافة التي تدفع الأطفال للنمو سريعًا، والعنف والمخدرات التي تفشت في بعض المجتمعات - ناهيك عن حقيقة أن العديد من الآباء والأمهات يواجهون تحديات معيشية.

مع مثل هذه الحقيقة الصارخة، نقول كلمة أمل لكل أب وأم: إننا نريدك أن تتمتع بعلاقة محبة مع أطفالك. لذا، نركز في هذا الكتاب على جانب مهم جدًّا لتربية الأطفال، وهو تلبية حاجة أطفالك للحب. لقد ألفنا هذا الكتاب لنساعدك على إعطاء أطفالك شعورًا أكبر بالحب الذي تحمله لهم. سيحدث هذا عندما تتحدث لغات الحب التي يفهمونها ويستطيعون التجاوب معها.

فكل طفل لديه طريقة خاصة لإدراك الحب؛ فهناك خمس طرق يتحدث من خلالها الأطفال (وفي الواقع، كل الناس) بالحديث ويفهمون الحب العاطفي، وهي *التلامس الجسدي، وكلمات التوكيد، والوقت النوعي، والهدايا، وأعمال الخدمة.* إذا كان لديك عدة أطفال في الأسرة، فهناك احتمال أن يتحدثوا بلغات مختلفة، لأنه مثلما يكون للأطفال عادة شخصيات مختلفة، فربما يسمعون بلغات حب مختلفة. لذا، فإن كل طفلين يحتاجان إلى أن يشعرا بالحب بطريقتين مختلفتين.

أيًّا ما كانت لغة الحب التي يفهمها طفلك بشكل أفضل، فهو يحتاج إلى أن يتم التعبير عنها بطريقة واحدة – بدون قيد أو شرط. فالحب غير المشروط يعد نبراسًا يضيء الظلام ويمكّننا كآباء وأمهات من معرفة موضع قدمنا وما الذي نحتاج إلى أن نفعله بينما نربي طفلنا. وبدون هذا النوع من الحب، سوف تكون تربية الأطفال أمرًا مربكًا ومحيرًا. وقبل أن نستكشف لغات الحب الخمس، دعونا نفكر في طبيعة وأهمية الحب غير المشروط.

يمكننا أن نعرف الحب غير المشروط بشكل أفضل عن طريق إظهار ماذا يفعل. فالحب غير المشروط يظهر الحب للطفل *أيًّا ما كان*. فنحن نحب الطفل بغض النظر عن شكله، وعن إمكانياته، أو قدراته، أو إعاقاته، وبغض النظر عن ما نتوقع أن يصبح في المستقبل، والأصعب من ذلك كله، بغض النظر عن كيفية تصرفه. وهذا لا يعني أننا نحب كل تصرفاته، ولكنه يعني أننا نعطي ونظهر الحب لطفلنا طوال الوقت، حتى عندما تكون تصرفاته سيئة.

هل يبدو هذا تساهلًا؟ كلا، ليس كذلك. إنه، في الواقع، فعل الأشياء حسب أولوياتها؛ فالطفل الذي لديه خزان حب ممتلئ يستطيع أن يتجاوب مع توجيه الوالدين بدون امتعاض.

يخشى بعض الناس أن هذا قد يؤدي إلى "إفساد" الطفل، ولكن هذا مفهوم خطأ: فلا يوجد طفل يمكنه أن يكتفي بقدر كبير من الحب المناسب غير المشروط. ربما يفسد الطفل عن طريق نقص التدريب أو بواسطة الحب غير المناسب الذي يعطي أو يدرب بطريقة خاطئة. فالحب غير المشروط الحقيقي لن يفسد الطفل أبدًا، لأنه من المستحيل على الوالدين أن يعطيا الكثير منه.



لا يوجد طفل يمكنه أن يكتفي بقدر كبير من الحب غير المشروط المناسب.

ربمـا تكون هذه المبـادئ صعبة بالنسبة لـك، لأنها لا تتماشـى مع ما كنـت تعتقد سابقًـا أنه صحيـح. إذا كان الأمـر كذلـك، فربما لـن تجد مـن السهل أن تقـدم حبًا غيـر مشـروط لأطفالـك. ولكـن، عندما تمارس هذا ثم ترى فوائـده، سوف تجد مـن الأسهل القيام بـه. فرجاء، ثابـر وافعل الشيء الأفضل بالنسبـة لأطفالك، بمعرفة أن حبك سوف يحدث الفارق بين أطفال متكيفين بشكل جيد وسعداء، وبين أولئك غير المستقرين، والغاضبين، والمتحفظين، وغير الناضجين.

إذا لم تكن قد أحببت أطفالك بهذه الطريقة، فربما تجدها صعبة في البداية. ولكن عندما تمنح الحب غير المشروط، سوف تجد أن له تأثيرًا رائعًا، كما ستصبح شخص أكثر عطاءًا ومحبة في جميع علاقاتك. بالطبع، لا يوجد شخص كامل، وبالطبع لا يمكنك أن تتوقع من نفسك أن تحب دون شرط طوال الوقت. ولكن بينما تتحرك نحو هذا الهدف، سوف تجد أنك أكثر اتساقًا في قدرتك على الحب، أيًا كان الأمر.

ربما تجد من المفيد أن تذكر نفسك باستمرار ببعض الأشياء الواضحة بشأن أطفالك:

١. إنهم أطفال.
٢. سوف يميلون للتصرف كأطفال.
٣. العديد من السلوكيات الطفولية مزعجة.
٤. إذا قمت بواجبي كوالد وأحببتهم، بالرغم من سلوكهم الطفولي، فسوف ينضجون ويتوقفون عن طرقهم الطفولية.
٥. إذا أحببتهم فقط عندما يرضونني (الحب المشروط)، وإذا قمت بالتعبير عن حبي لهم فقط في هذه الأوقات، فسوف يشعرون بأنهم غير محبوبين بصدق. وهذا سيدمر صورتهم الذاتية، ويجعلهم يشعرون بعدم الأمان، وسوف يمنعهم فعليًا من تحسين تحكمهم في أنفسهم، والانتقال إلى سلوك أكثر نضجًا. ولهذا فإن تنميتهم وسلوكهم هي مسئوليتي مثلما هي مسئوليتهم.
٦. إذا أحببتهم فقط عندما يلبون متطلباتي أو توقعاتي، فسوف يشعرون بعدم الكفاءة، وسوف يعتقدون أنه لا فائدة من أن يبذلوا قصارى جهدهم؛ حيث إن ما يفعلونه لا يكفي أبدًا. سوف يراودهم دائمًا إحساس بعدم الأمان، والقلق، وقلة تقدير الذات، والغضب. ولكي أمنع هذا، أحتاج أن أذكر نفسي دائمًا بمسئوليتي بالنسبة لنموهم الكامل (لمعرفة المزيد حول هذا، يجب أن تقرأ كتاب *How to Really Love Your Child*، لـ "روس كامبل").
٧. إذا أحببتهم بدون شرط، فسوف ينظرون بإيجابية إلى أنفسهم، وسوف يكونون قادرين على أن يتحكموا في قلقهم وسلوكهم عندما يصلون إلى مرحلة البلوغ.

بالطبع، هناك سلوكيات مناسبة لأعمار أبنائنا وبناتنا؛ فالمراهقون يتصرفون بشكل مختلف عن الأطفال الصغار، والطفل الذي يبلغ ١٣ سنة سوف يتجاوب بشكل مختلف عن الطفل الذي يبلغ ٧ سنوات. ولكن يجب أن نتذكر أنهم مازالوا قُصَّر، وليسوا بالغين ناضجين، ولهذا يمكن أن نتوقع أن يفشلوا في بعض الأوقات. لذا فأظهر الصبر معهم، بينما يتعلمون أن ينموا.

ما يحتاج إليه الطفل منك

يركز هذا الكتاب في المقام الأول على حاجة الأطفال للحب وكيفية توفيرها، لأن الحب هو حاجتهم العاطفية الكبرى، ويؤثر جدًّا على علاقاتنا معهم.

أما الحاجات الأخرى - وخاصة الحاجات الجسدية - فتعد أسهل في إدراكها، و عادة ما تكون أسهل في تلبيتها، ولكنها ليست مشبعة أو مغيرة للحياة بالدرجة نفسها. نعم، نحتاج لأن نوفر لأطفالنا المأوى، والطعام، والملبس. ولكننا أيضًا مسئولون عن تعزيز صحة أطفالنا ونموهم العقلي والعاطفي.



يحتاج الطفل إلى أن ينمي مهارات علائقية، وبالتالي سوف يعامل جميع الناس على أنهم لديهم قيمة متساوية.

هناك الكثير من الكتب عن حاجة الطفل *لتقدير الذات الصحي* أو الشعور المناسب بقيمة الذات. فالطفل الذي لديه شعور عالٍ بالذات سوف يرى نفسه كمتفوق على الآخرين - وكهبة الله للعالم وأنه يستحق أي شيء يريده. تظهر الدراسات أن هذا الشعور المتكلِّف من تقدير الذات منتشر وسط الشباب اليوم. ويشير أستاذ علم النفس: "جين توينج" إلى أن قياسات احترام الذات في ارتفاع مستمر بين الأطفال من مختلف الأعمار منذ ثمانينات القرن الماضي - وإن "ما يبدأ كتقدير صحي للذات يمكن أن يتحول سريعًا إلى نظرة متكلِّفة للنفس"[11].

ولكن هناك أمرًا ضارًّا بالقدر نفسه، فالطفل الذي يقلل من قيمته سوف يصارع أفكارًا مثل، "أنا لست ذكيًّا، أو رياضيًّا، أو جميلًا مثل الآخرين". وسوف يكون شعاره "لا أستطيع". أما واقعه فسوف يكون "أنا لست". يستحق الأمر منا كآباء وأمهات أن نبذل قصارى جهدنا للتيقن من أن أطفالنا يطورون تقديرًا مناسبًا للذات، وبالتالي سوف يرون أنفسهم أعضاء مهمين في المجتمع، ولديهم مواهب وقدرات خاصة، وسوف يشعرون بالرغبة في أن يكونوا منتجين.

الأطفال لديهم أيضًا حاجة عامة *للأمن والأمان*. ففي عالم من الشكوك، في المنزل و" في خارجه"، تزداد الصعوبة أمام الوالدين لتوفير هذا الشعور بالأمن. فالعديد والعديد من الآباء والأمهات يسمعون السؤال المؤلم من الأطفال: "هل ستتركونني؟"، والحقيقة المحزنة أن العديد من آباء وأمهات أصدقائهم قد تركوهم *بالفعل*. وإذا كان أحد الوالدين قد غادر، فربما يخشى الطفل من أن يغادر الآخر أيضًا.

يحتاج الطفل إلى أن ينمي مهارات تكوين العلاقات، وبالتالي سوف يعامل جميع الناس على أن لديهم قيمة متساوية، وسوف يكون بمقدوره بناء صداقات من خلال تدفق متوازن من الأخذ والعطاء. وبدون هذه المهارات، يكون الطفل عرضة لخطر أن يصبح منعزلًا وأن يبقى على هذا الحال حتى فترة البلوغ. فالطفل الذي يفتقد المهارات الأساسية لتكوين العلاقات ربما يصبح كذلك مستأسدًا مسيطرًا يفتقد التعاطف ويعامل الآخرين بقسوة. وأخيرًا، يجب أن يتعلم الطفل أن يرتبط بالسلطة كما ينبغي. فبدون هذا، لن تعني القدرات الأخرى الكثير.

يحتاج الوالدان إلى أن يساعدا أطفالهما على تطوير مواهبهم وعطاياهم الخاصة لكي يشعر الأطفال بالإشباع الداخلي، وبالإنجاز الذي ينتج عن استخدام المرء قدراته الغريزية. فيجب على الوالدين الواعيين أن يحافظا على التوازن الدقيق بين الضغط والتشجيع.

الحب أثناء نمو الأطفال

تعد كل هذه الأمور أكثر احتياجات مشروعة للأطفال، ومع ذلك، فإننا نركز في هذا الكتاب على الحب؛ حيث نعتقد أن حاجة الطفل للحب تعد أساسًا لجميع الاحتياجات الأخرى. فاستقبال الحب وتعلم إعطائه هو التربة التي تنبت منها جميع المساعي الإيجابية.

خلال السنوات الأولى

خلال فترة الرضاعة، لا يفرق الطفل بين الحليب والحنان، بين الطعام الجامد والحب. فبدون الطعام سيجوع الطفل، وبدون الحب سيجوع الطفل عاطفيًا، ويمكن أن يصبح غير كفء للحياة. وتشير الكثير من الأبحاث إلى أن الأساس العاطفي للحياة يُوضع في الأشهر الثمانية عشر الأولى من الحياة، وخاصة في العلاقة بين الأم وطفلها؛ "فالطعام" من أجل الصحة العاطفية في المستقبل هو التلامس الجسدي، والكلمات الرقيقة، والرعاية الحانية.

وعندما يكتسب الأطفال حديثو المشي شعورًا بالهوية الذاتية، يبدأون في فصل أنفسهم عن الأشياء التي يحبونها. فعلى الرغم من أن الأم في هذا الوقت ربما



يحتاج الأطفال إلى أن يصلوا إلى مستويات مناسبة من النضج العاطفي، قبل أن يكونوا قادرين على التعلم بفاعلية في مرحلتهم العمرية هذه.

تكون قد أبعدت نفسها عن مجال رؤية الطفل، فالآن يكون لدى الطفل القدرة على أن يبعد نفسه عن الأشخاص الذين يعتمد عليهم.

وعندما يصبح الطفل أكثر اجتماعية، فهو يتعلم أن يحب بقدر أكبر من الفاعلية؛ فلم يعد متلقيًا سلبيًا للحب، فلديه الآن القدرة على التجاوب. ولكن هذه القدرة تعد قدرة على امتلاك الشخص المحبوب أكثر من أنها قدرة على العطاء الذاتي. وخلال السنوات القادمة سوف تزداد قدرة الطفل على التعبير عن الحب، وإذا استمر في استقبال الحب، فسوف يعطي الحب بشكل متزايد.

يؤثر أساس الحب الذي تم وضعه في السنوات الأولى على قدرة الطفل على التعلم، كما أنه يحدد إلى حد كبير متى يكون الطفل قادرًا على إدراك معلومات جديدة. فالعديد من الأطفال يذهبون إلى المدرسة وهم غير مستعدين للتعلم، لأنهم غير مستعدين عاطفيًا له. لذا، يحتاج الأطفال إلى أن يصلوا إلى مستويات عاطفية مناسبة من النضج قبل أن يكونوا قادرين على التعلم بفاعلية في مرحلتهم العمرية. فمجرد إرسال الطفل إلى مدرسة أفضل أو تغيير المعلم ليس هو الحل؛ حيث يجب علينا أن نتأكد من أن أطفالنا مستعدون عاطفيًا للتعلم (انظر الفصل التاسع لمزيد من المعلومات عن العلاقة بين الحب والتعلم).

خلال مرحلة المراهقة

تلبية حاجة الطفل للحب ليست بسيطة كما قد تبدو، ويتضح ذلك بصفة خاصة عندما تبدأ مرحلة المراهقة. فأخطار المراهقة مهددة بما يكفي في حد ذاتها، ولكن الطفل في هذه المرحلة، بخزان عاطفي فارغ، يصبح بشكل خاص معرضًا لمشاكل سنوات المراهقة.

فالأطفال الذين ينشأون على الحب المشروط يتعلمون كيف يحبون بهذه الطريقة. وعندما يحين وقت وصولهم للمراهقة، فهم عادة سيتلاعبون ويتحكمون في الوالدين. فعندما يكونون راضين، سوف يتسببون في رضا والديهم. وعندما لا

يكونون راضين، سوف يتسببون في إحباطهم. وهذا سيجعل الوالدان عاجزين لأنهم ينتظرون من أبنائهم المراهقين أن يقوموا بإرضائهم، ولكن هؤلاء المراهقين لا يعرفون كيف يحبون بدون شرط. عادة ما تتحول هذه الحلقة المفرغة إلى غضب، وامتعاض، وسوء تصرف من المراهقين.

الحب ومشاعر أطفالنا

الأطفال هم كائنات عاطفية في المقام الأول، وفهمهم الأول للعالم يكون عاطفيًّا. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الحالة العاطفية للأم تؤثر على الطفل حتى وهو في الرحم. فالجنين في رحم أمه يتجاوب مع غضب والدته أو سعادتها. وأثناء نمو الأطفال، يتسمون بالحساسية الشديدة للحالة العاطفية لوالديهم.

في عائلة "كامبل"، في كثير من الأوقات كان أطفالنا واعين بمشاعر والدهم أكثر من مشاعرهم الخاصة. فعلى سبيل المثال، عادة ما كان يميز أحدهم شعوري عندما أكون أنا غير واع بشعوري. فربما تقول ابنتي شيئًا مثل، "لماذا أنت غاضب جدًّا يا أبي؟". فحتى إذا لم أكن واعيًا بغضبي، فربما أتوقف، وأفكر، وأدرك أنني بالفعل مازلت غاضبًا بشأن شيء ما حدث خلال اليوم.

وفي أوقات أخرى، ربما يقول أحد أطفالي: "لماذا أنت سعيد جدًّا يا أبي؟".

فأسأله: "كيف عرفت أنني سعيد؟" رغبة في معرفة إذا ما كنت قد قدمت دليلًا. ذات مرة قالت ابنتنا "كاري": "لأنك كنت تصفر لحنًا سعيدًا" - بينما لم أدرك حتى أنني كنت أُصَفِّر.

أليس الأطفال رائعين؟ هم حساسون جدًّا لمشاعرنا، وهذا هو السبب في وعيهم الشديد لإظهارنا للحب لهم، وهذا هو السبب كذلك في خوفهم من غضبنا. وسوف نتحدث أكثر عن هذا لاحقًا.

يجب أن نوصل الحب بلغة يفهمها أطفالنا. المراهق الهارب هو طفل اقتنع بأنه لا أحد يحبه. وسوف يحتج العديد من آباء وأمهات هؤلاء الهاربين بأنهم يحبون أطفالهم بالتأكيد. ربما يكون هذا صحيحًا، ولكنهم لم يوصلوا هذا الحب بنجاح. لقد أعد الآباء والأمهات الوجبات، وغسلوا الملابس، ووفروا وسائل النقل، وأعطوا

الفرص التعليمية والترفيهية. كل هذه تعبيرات صحيحة عن الحب، إذا كان الحب غير المشروط موجودًا في البداية. ولكنها لا تعد بديلًا أبدًا لهذا النوع الأهم من الحب، والأطفال يعرفون الفرق؛ فهم يعرفون إذا ما كانوا يتلقون أكثر ما يتلهفون إليه بعمق أم لا.

هل يشعر طفلك بحبك؟

يحب جميع الآباء والأمهات تقريبًا أطفالهم بعمق، ولكن ليس جميع الأطفال يشعرون بأن هذا حب ورعاية غير مشروطين. لماذا هذا التناقض؟ عادة ما يفترض الآباء والأمهات أن أطفالهم يعرفون فقط أنهم يحبونهم، أو أن قول "أحبك" ستكون كافية. ولكن الأطفال مدفوعون سلوكيًّا؛ فهم يستجيبون للأفعال - ما الذي *تفعله* معهم. ولهذا فلكي تستميلهم، يجب أن تحبهم بشروطهم.

> **أطفالك سيحسون بشعورك نحوهم عن طريق تصرفك تجاههم.**

لهذا الأسلوب مميزات للوالدين. فعلى سبيل المثال، إذا كنت قد واجهت يومًا شاقًّا وكنت حزينًا ومحبطًا عند عودتك إلى المنزل، فلن تكون قادرًا على تقديم المحبة على وجه الخصوص. ولكن يمكنك أن تتصرف بمحبة، لأن التصرف بسيط. فيمكنك أن تعطي الحب لأطفالك، حتى عندما لا تشعر بأنك قادر على تقديمه.

ربما تتساءل ما إذا كان هذا صحيحًا، و ما إذا كان أطفالك قادرين على معرفة حقيقة ما تشعر به. هم يستطيعون ذلك إلى حد ما، لأنهم حساسون عاطفيًّا بشكل رائع. فهم يعرفون متى لا تشعر بالقدرة على منح المحبة، ولكنهم يشعرون بحبك سلوكيًّا. ألا تعتقد أنهم سيشعرون أكثر بالامتنان والتقدير عندما تكون قادرًا على أن تكون محبًّا، بغض النظر عما تشعر بداخلك؟

سيحس أطفالك بشعورك نحوهم عن طريق تصرفك تجاههم، وقد قال أحد رجال الدين: "أعزائي الأطفال، دعونا لا نحب بالكلمات أو باللسان، ولكن بالتصرفات وبالصدق". إذا بدأت تكتب قائمة للطرق السلوكية لكي تحب

طفلك من خلالها، فأنا أشك في أنك تستطيع أن تملأ أكثر من ورقة. ليس هناك العديد من الطرق، وهذا جيد، لأنك تريد أن تبقي الأمر بسيطًا. فما يهم هو أن تجعل الخزان العاطفي لأطفالك ممتلئًا. تستطيع أن تتذكر ببساطة أن التعبيرات السلوكية تنقسم إلى تلامس جسدي، ووقت نوعي، وهدايا، وأعمال خدمة، وكلمات توكيد.

بداية من الفصل الثاني، سوف نساعدك في اكتشاف لغة حب طفلك الأساسية. ولكن كن حذرًا، فإذا كان طفلك أقل من خمس سنوات، فلا تتوقع أن تعرف لغة حبه الأساسية، فلن تستطيع ذلك. ربما يعطيك طفلك دلائل، ولكن من النادر أن يتم معرفة لغة حبه بوضوح. فقط تحدث اللغات الخمس جميعها: اللمس الرقيق، وكلمات التوكيد، والوقت النوعي، والهدايا، والتفاني، تركز جميعها على تلبية حاجة الطفل للحب. إذا ما تمت تلبية هذه الحاجة، وشعر طفلك بصدق بأنه محبوب، سيكون من الأسهل جدًّا بالنسبة له أن يتعلم ويتجاوب في مناطق أخرى؛ حيث يتفاعل هذا الحب مع جميع الاحتياجات الأخرى للطفل. تحدث لغات الحب الخمس إذا كان طفلك أكبر سنًّا، أيضًا، حيث إنه يحتاج الخمس جميعها لكي ينمو، حتى إذا كان يلتمس واحدة أكثر من الآخريات.

تحذير آخر: عندما تكتشف لغة الحب الخاصة بطفلك، ومن ثم يستقبل الحب الذي تحتاج إليه، فلا تفترض أن كل شيء في حياته سيكون خاليًا من المشاكل، بل ستظل هناك إخفاقات وسوء فهم. ولكن طفلك - مثل الوردة - سيستفيد من حبك. فعندما يتم إعطاء ماء الحب، سوف يتورد طفلك وستملأ الدنيا جمالًا. وبدون هذا الحب، سيصبح وردة ذابلة تلتمس المياه.

ولأنك تريد أن يصل أطفالك إلى النضج الكامل، فسوف تريد أن تظهر لهم الحب بجميع اللغات، ثم تعلمهم كيف يستخدمونها لأنفسهم. هذه القيمة ليست فقط خاصة بأطفالك، ولكنها تخص كذلك الناس الذين سيعيشون معهم ويرتبطون بهم؛ فأحد علامات البالغ الناضج هي قدرته على إعطاء واستقبال التقدير من خلال لغات الحب الخمس جميعها - التلامس الجسدي، والوقت النوعي، وكلمات التوكيد، والهدايا، وأعمال الخدمة. القليل من البالغين قادرون على فعل هذا؛ فمعظمهم يعطي ويستقبل الحب بطريقة واحدة أو طريقتين.

إذا لم يكن هذا شيئًا فعلته في الماضي، فربما تجد نفسك أيضًا تتغير وتنمو في الفهم وفي جودة علاقاتك. وأخيرًا، ستكون لديك عائلة متعددة اللغات حقًا.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٢

التلامس الجسدي

"سامانثا" طفلة في الصف الخامس انتقلت أسرتها مؤخرًا إلى حي جديد. "كانت سنة صعبة: الانتقال والحاجة إلى تكوين صداقات جديدة. في الماضي في مدرستي القديمة، كنت أعرف الجميع والجميع يعرفني". عندما سألتها إذا ما شعرت من قبل بأن والديها لا يحبانها لأنهما أخذاها بعيدًا عن مدرستها وبلدتها القديمة، قالت "سامانثا": "أوه، كلا، لم أشعر أبدًا بأنهما فعلا ذلك لهذا الغرض. أعرف أنهما يحبانني، لأنهما يعطيانني دائمًا الكثير للغاية من الأحضان والقبلات. كنت أتمنى ألا ننتقل إلى منزل آخر، ولكنني أعرف أن وظيفة والدي مهمة".

لغة حب"سامانثا" هي التلامس الجسدي؛ فهذه اللمسات تخبرها بأن والدتها ووالدها يحبانها. والأحضان والقبلات هي الطريقة الأكثر شيوعًا لتحدث لغة الحب هذه، ولكن هناك طرقًا أخرى أيضًا. فهناك أب يقذف بابنه البالغ من العمر عامًا واحدًا في الهواء ويلتقطه، بينما يطوف آخر بابنته البالغة من العمر سبعة أعوام في حلقات، وهي تضحك بشدة. وهناك أم تقرأ حكاية لابنها ذي الثلاث سنوات الجالس على حجرها.

مثل أنشطة التلامس هذه تحدث بين الوالدين والأطفال، ولكن ليس بالكثرة التي ربما تظنها؛ فالدراسات تشير إلى أن العديد من الآباء والأمهات يلمسون أطفالهم فقط عند الضرورة: عندما يقومون بجعلهم يرتدون أو يخلعون ملابسهم، أو عندما يضعونهم في السيارة، أو عند حملهم إلى السرير للنوم. ويبدو أن العديد من الآباء والأمهات لا يعون إلى أي مدى يحتاج أطفالهم إلى أن يتم لمسهم، وكيف يمكن لهؤلاء الآباء والأمهات أن يستخدموا هذه الوسيلة بسهولة للحفاظ على خزانات أطفالهم العاطفية ممتلئة بالحب غير المشروط.

التلامس الجسدي هو أسهل لغة حب يمكن استخدامها بدون شرط، لأن الوالدين لا يحتاجان إلى مناسبة خاصة أو حجة لعمل تواصل جسدي؛ فلديهم تقريبًا فرصة مستمرة لنقل الحب إلى قلب الطفل بالتلامس. ولغة التلامس ليست مقصورة على الأحضان والقبلات، ولكنها تشمل أي نوع من التواصل الجسدي. فحتى عندما يكون الوالدان مشغولين، يستطيعان عادة أن يلمسا الطفل بلطف على الظهر أو الذراع أو الكتف.

وبالرغم من أن بعض الآباء والأمهات يعبرون عن مشاعرهم على نحو تام، فإن البعض الآخر يحاولون تجنب لمس أطفالهم. وعادة ما يحدث هذا التلامس المحدود؛ لأن الوالدين ببساطة لا يدركان أسلوب أطفالهم، ولا يعرفان كيفية تغييره. وسوف يشعر العديد بالسعادة لتعلم كيفية إظهار الحب بهذه الطريقة الأبسط.

كان "كريس" قلقًا بشأن علاقته مع ابنته "أودري"، ذات الأربع سنوات، لأنها كانت تبتعد عنه وتتجنب الوجود معه. كان "كريس" يمتلك قلبًا كبيرًا، ولكنه كان متحفظًا جدًّا، وعادة ما كان يحفظ مشاعره لنفسه. لقد شعر دائمًا بعدم الارتياح من التعبير عن مشاعره من خلال التلامس الجسدي. ولأنه كان كثيرًا ما يريد أن يكون قريبًا من "أودري"، فقد كان يرغب في إحداث بعض التغييرات، وبدأ في إظهار الحب لها بلمسة خفيفة على ذراعها، أو ظهرها، أو أكتافها. وتدريجيًّا قام بزيادة استخدامه للغة الحب هذه، وأخيرًا أستطاع أن يحضن ويقبل ابنته الرائعة دون أن يشعر بعدم الراحة.

لم يكن هذا التغيير سهلًا على "كريس". ولكن عندما أصبح أكثر تعبيرًا عن عواطفه، اكتشف أن "أودري" تحتاج إلى قدر كبير من العاطفة الأبوية. وإذا لم تتلقها، فإنها كانت سوف تشعر بالغضب والانزعاج؛ فقد أدرك "كريس" أن نقص العاطفة من جانبه يمكن أن يشوه علاقات "أودري" مع جميع الذكور لاحقًا.

حاجة الطفل الصغير للتلامس

اكتشف "كريس" قوة لغة الحب هذه. وقد توصلت العديد من الدراسات البحثية في السنوات الأخيرة إلى النتيجة نفسها؛ وهي أن الأطفال الرضع الذين يتم الإمساك بهم، والتربيت عليهم، وتقبيلهم ينجحون في إقامة حياة عاطفية أكثر صحة من أولئك الذين يُتركون لفترات طويلة من الوقت بدون تواصل جسدي.

يعد التلامس الجسدي أحد أقوى أصوات الحب. فهو يصرخ قائلًا: "أنا أحبك"! ولا تعد أهمية لمس الأطفال فكرة حديثة. ففي العصور القديمة، يحكى أنه كانت هناك جماعة من الناس يرسلون أبناءهم لأحد الصالحين "ليقوم بلمسهم". ويُقال أن أتباع هذا الرجل، قاموا بتوبيخ الآباء والأمهات، معتقدين أن قائدهم مشغول جدًّا بأمور "أكثر أهمية" من قضاء الوقت مع الأطفال. ولكن الرجل الصالح غضب من أتباعه وأمرهم بأن يسمحوا للأطفال بالذهاب إليه، وألا يمنعوهم.

سوف تتعلم كيفية تحديد لغة الحب الأساسية لطفلك في الفصل السابع، والتي ربما لا تكون التلامس الجسدي - ولكن هذا لا يهم؛ فجميع الأطفال يحتاجون إلى أن يتم لمسهم، والآباء والأمهات الأذكياء في العديد من الثقافات يدركون أهمية لمس أطفالهم، وكذلك يدركون أيضًا الحاجة لجعل أطفالهم يستقبلون اللمس الرقيق من البالغين الآخرين الأجلاء، مثل الأجداد.

التلامس على مدار سنوات النمو

الرضع والأطفال الصغار

يحتاج أطفالنا إلى العديد من اللمسات خلال سنوات عمرهم القليلة الأولى. ولحسن الحظ، فإن الإمساك بالرضيع وعناقه يبدو شيئًا غريزيًّا تقريبًا بالنسبة للأمهات، وفي معظم الثقافات يشارك الآباء كذلك بنشاط في إعطاء العاطفة.

ولكن في أمريكا كثيرة الأشغال، لا يقوم الوالدان أحيانًا بلمس الأطفال بقدر ما ينبغي؛ فهم يعملون لساعات طويلة، وعادة ما يعودون إلى بيتهم مجهَدين. فإذا كانت الأم تعمل، فيجب عليها أن تتأكد أن مقدم الرعاية لا يوجد ما يشغله وقادر على لمس الصغير. هل سيتم لمس الطفل بحب على مدار اليوم، أم سيتم تركه ليستلقي في سريره وحيدًا، غير مراقب، وغير شاعر بالحب؟ ففي رعاية الأطفال، يستحق الرضيع الحب، واللمسات الرقيقة سواء عند تغيير الحفاضات أو أثناء إطعامه أو حمله. حتى الطفل الرضيع يكون قادرًا على معرفة الفرق بين اللمسات الرقيقة وبين اللمسات القاسية أو المزعجة. وعلى الوالدين أن يبذلا كل جهد ممكن لضمان المعاملة العطوفة لأطفالهم خلال الساعات التي يكونون بعيدين عنهم.

وعندما ينمو الطفل ويصبح أكثر نشاطًا، فإن حاجته إلى التلامس لا تقل. فالأفعال الأخرى كالأحضان والقبلات، والمصارعة على الأرض، وركوب الطفل على الظهر، واللمسات العطوفة المرحة تعد مهمة للنمو العاطفي للطفل. ويحتاج الأطفال إلى العديد من اللمسات العميقة كل يوم، وعلى الوالدين أن يبذلا كل جهد ممكن لتوفير تعبيرات الحب هذه. فإذا لم تكن "تحب المعانقة" بطبيعة الحال، فربما تشعر بأنك تتصرف بشكل مخالف لسلوكك الطبيعي، ولكن يمكنك أن تتعلم. فعندما ندرك أهمية لمس أطفالنا بحنان، نتحمس للتغيير.

يحتاج الأولاد والفتيات على حد سواء إلى العاطفة الجسدية، بالرغم من أن الأولاد الصغار عادة ما يتلقون مقدارًا أقل من الفتيات الصغيرات. وهناك العديد من الأسباب وراء ذلك، ولكن السبب الأكثر شيوعًا هو أن بعض الآباء والأمهات يشعرون بأن العاطفة الجسدية سوف تؤنث الولد بطريقة أو بأخرى، وهذا ليس صحيحًا بالطبع. فالحقيقة هي أنه كلما حافظ الوالدان على ملء الخزان العاطفي للطفل، كان تقدير الذات والهوية الجنسية للطفل أكثر صحة.

الأطفال في سن المدرسة

عندما يبدأ الطفل في الذهاب للمدرسة، تظل لديه حاجة قوية للتلامس الجسدي. فالعناق الذي يأخذه كل صباح قبل أن يغادر ربما يكون الفرق بين الأمن العاطفي وانعدام الأمن العاطفي على مدار اليوم. وكذلك ربما يحدد العناق – عندما يعود

الطفل إلى المنزل - إذا ما كان طفلك سينعم بمساء هادئ من النشاط الجسدي والعقلي الإيجابي أم سيبذل جهدًا عنيفًا للفت انتباهك. لماذا هذا؟ يواجه الأطفال تجارب جديدة في المدرسة كل يوم، ويشعرون بعواطف إيجابية وسلبية على حد سواء تجاه المعلمين والأقران. ولهذا، يجب أن يكون المنزل ملاذًا - مكانًا يكون فيه الحب مصونًا. تذكر أن التلامس الجسدي يعد لغة حب قوية. وعندما يتم التحدث بها بطريقة طبيعية ومريحة، يصبح طفلك أكثر راحة، ويقضي وقتًا أسهل في التواصل مع الناس الآخرين.

ربما يقول البعض: *"ولكنني لدي ولدان، وكلما كبرا في السن، قلت حاجتهم للعاطفة، وخاصة التلامس الجسدي"* . ليس الأمر كذلك! فجميع الأطفال يحتاجون إلى التواصل الجسدي على مدار مرحلة الطفولة والمراهقة. فالعديد من الأولاد من سن السابعة إلى التاسعة يمرون بمرحلة يكونون فيها مقاومين للتلامس الحنون، ومع ذلك فهم لا يزالون بحاجة إلى التواصل الجسدي؛ إذ يميلون للتواصل الأكثر قوة مثل المصارعة، والتدافع، والضرب المرح، وعناق الدب، والتصافح عن طريق ضرب الأيادي، وما شابه ذلك. الفتيات أيضًا يستمتعن بهذا النوع من التلامس الجسدي، ولكنهن لا يمانعن في تلقي اللمسات الأكثر ليونة أيضًا، فعلى العكس من الأولاد، لا يمر الفتيات بمرحلة ممانعة العاطفة.

العديد من التلامس الجسدي في هذه المرحلة في حياة الطفل يأتي من خلال أداء الألعاب؛ فكرة السلة، والرجبي، وكرة القدم، كلها رياضات تواصل. فعندما تقومون بأداء لعبة معًا في فناء المنزل، فأنتم بذلك تجمعون بين الوقت النوعي، والتلامس الجسدي. ولكن لا يجب أن يكون التلامس قاصرًا على مثل هذا اللعب. فتحريك يدك خلال شعر طفلك، ولمسه على الكتف، أو الذراع، والربت على ظهره أو رجله، بالإضافة إلى بعض كلمات التشجيع، تعد جميعها تعبيرات ثمينة عن الحب لطفل ينمو. ويعد حمل طفل صغير أثناء قراءة قصة نوعًا مفضلًا للتلامس الجسدي بالنسبة للكثير من الآباء والأمهات؛



العديد من التلامس الجسدي في هذه المرحلة في حياة الطفل يأتي من خلال أداء الألعاب.

فهذا يسمح للوالدين بأن يحافظا على التلامس لفترات طويلة من الوقت، والتي في بعض الأحيان تكون ذات معنى عميق للطفل حتى إنها تصبح ذكرى لمدى الحياة.

وفي الأوقات الأخرى التي يكون التلامس الجسدي مهمًّا فيها هي عندما يكون الطفل مريضًا، أو مجروح جسديًّا أو عاطفيًّا، أو مجهدًا، أو عندما يحدث شيء مضحك أو محزن. وبشكل عام، يحتاج الوالدان إلى أن يتأكدا أنهما يعاملان الأولاد بالطريقة نفسها التي يعاملان بها الفتيات في مثل هذه الأوقات؛ فالعديد من الأولاد يميلون لاعتبار العاطفة الجسدية شيئًا "أنثويًّا" في بعض فترات نموهم؛ عندما يكونون مقاومين، فمن الأسهل بالنسبة للوالدين أن يبتعدا أكثر عنهم. وكذلك، فإن بعض البالغين ينظرون إلى الأولاد بوصفهم أقل جاذبية خلال مراحل معينة. إذا شعر الوالدان بهذه المشاعر، فمن المهم أن يقاوماها، وأن يستمرا في إعطاء الأولاد التلامس الجسدي الذي يحتاجون إليه، حتى إذا تصرفوا كأنهم لا يريدونه.

من مرحلة ما قبل المراهقة إلى المراهقة

خلال سنوات الدراسة الابتدائية للطفل، من الضروري أن تتذكر أنك تقوم بإعداده لأصعب جزء في الطفولة، وهو المراهقة. فعندما يكون الطفل صغيرًا، يكون من السهل نسبيًّا أن تملأ خزانه العاطفي. بالطبع، يفرغ الخزان العاطفي بسرعة شديدة، ويجب أن تتم إعادة ملئه. وكلما نما الطفل، نما أيضًا خزان الحب العاطفي ويصبح إبقاؤه ممتلئًا أمرًا أكثر صعوبة. وفي النهاية سيكون هذا الطفل أكبر، وأقوى، وأذكى منك - فقط اطلب ذلك منه! وسوف تصبح ابنتكِ شخصية رائعة تشبه البالغين ستكون أكثر منكِ إشراقًا وذكاءً!

استمر في تزويد خزاناتهم بالحب، حتى عندما لا يعطونك إشارات لحاجاتهم. فبينما يقترب الأولاد من المراهقة ربما يتراجعون عن التلامس، خشية أن يكونوا أنثويين جدًّا، وقد تجد الفتيات أن أباءهن يتراجعون. إذا كنت تريد أن تعد ابنتك التي تمر بمرحلة ما قبل المراهقة للمستقبل، فلا تمتنع عن اللمسات.

وها هو السبب.

خلال مرحلة ما قبل المراهقة، تكون للفتيات حاجة خاصة لتعبيرات الحب من آبائهن. فعلى عكس الأولاد، تزداد أهمية التأكيد على الحب غير المشروط بالنسبة للفتيات، ويبدو أنها تصل إلى أوجها عند سن الحادية عشر تقريبًا. وأحد أسباب هذه الحاجة الخاصة هو أن الأمهات بوجه عام توفرن عاطفة جسدية أكبر في هذه المرحلة أكثر من الأباء.

إذا استطعت أن ترى مجموعة من الفتيات في الصف السادس في المدرسة، فسوف ترى الاختلاف بين أولئك اللواتي تم إعدادهن للمراهقة وأولئك اللواتي يتقدمن بصعوبة. فعندما تقترب الفتاة من هذه المرحلة الدقيقة في حياتها، تعرف بداهة أنها تحتاج إلى أن تشعر بالرضا بشأن نفسها. وهي تعرف كذلك بدون وعي أنها تحتاج إلى أن تكون لديها هوية جنسية جيدة من أجل أن تتجاوز السنوات القادمة؛ فمن المهم أن تشعر بقيمتها كأنثى.

فعندما تشاهد الفتيات، سوف ترى أن بعضهن لديهن صعوبة فيما يتعلق بالتعامل مع الجنس الآخر. فهن إما خجولات أو ينطوين عن الأولاد، أو ربما يصبحن لعوبات أو حتى مغويات. بينما ربما يستمتع الأولاد بمغازلات بنت جذابة، فهم لا ينظرون إليها نظرة جيدة، وعادة ما يتهكمون عليها في السر. ولكن عذاب هذه الفتاة ليس فقط سمعتها، ولكن علاقاتها الحالية مع الفتيات الأخريات؛ فهن يملن إلى الاستياء منها بسبب سلوكها مع الأولاد. في هذا السن، يعد وجود صداقات طبيعية وداعمة مع فتيات أخريات أكثر أهمية من مسايرة الأولاد، وكذلك تضع هذه الصداقات نمطًا يستمر مدى الحياة. بعض من أولئك الفتيات اللاتي تلاحظهن لا يلجأن إلى السلوك الأخرق مع الأولاد؛ حيث يستطعن فقط أن يكن أنفسهن بسبب تقدير الذات الصحي والهوية الجنسية الصحية. فأنماطهن السلوكية متناسقة ومستقرة، سواء تفاعلن مع ولد قيادي، أو ولد خجول، ومتردد. وتلاحظ أيضًا أن الأولاد يحترمونهن. ولكن أفضل شيء هو أن لديهن علاقات وثيقة، وداعمة، وجادة مع الفتيات الأخريات.

إن الفتيات اللاتي لديهن تقدير لذاتهن وهوية قوية وصحية يستطعن التصدي لضغط الأقران السلبي، ويكنّ كذلك أكثر قدرة على التمسك بالمعايير الأخلاقية التي تعلمونها في بيوتهن، وأفضل جاهزية للتفكير لأنفسهن.

ما الذي يحدث الفارق بين هؤلاء الفتيات؟ لدى البعض منهن مثل هذه المشكلات مع علاقاتهن مع أقرانهن والبعض الأخر يؤدين بشكل جيد. لقد خمنت الإجابة - إنها خزان الحب العاطفي. فمعظم هؤلاء اللواتي يؤدين بشكل جيد لديهن آباء اشتركوا في الحفاظ على الخزان العاطفي ممتلئًا. ولكن الفتيات اللواتي ليس لديهن أب موجود في المنزل، لم يَضعُفْن جميعهن؛ فربما تجد الفتاة في جدها أو عمها أبًا بديلًا. فالعديد من الفتيات اليتيمات ينمون ليصبحن سيدات في تمام الصحة في جميع الاتجاهات.

ابنك المراهق والتلامس

عندما يصل طفلك إلى سنوات المراهقة، من المهم أن تظهر له حبك بطرق إيجابية وكذلك في الأوقات والأماكن المناسبة. فلا يجب على الأم أن تعانق ابنها في حضور أقرانه؛ فهو يسعى لبناء هويته المستقلة الخاصة، وهذا السلوك يحرجه، ومن المحتمل أن يجعله محل سخرية في وقت لاحق. ولكن، في النهاية، في خصوصية المنزل بعد أن يكون الابن قد لعب مباراة شاقة في كرة القدم، فإن احتضان والدته له قد يتم تقبله بالفعل كتعبير عن الحب.

بعض الآباء يتجنبون معانقة وتقبيل فتياتهم، فهم يشعرون بأن هذا غير مناسب في هذه المرحلة. ولكن، في الواقع، العكس هو الصحيح. فالفتاة المراهقة تحتاج إلى العناق والقبلات من والدها. وإذا امتنع الوالد، فمن المحتمل أن تبحث عن تلامس جسدي من ذكر آخر، وعادة ما يكون بطريقة غير سليمة.

ولكن مرة أخرى، الوقت والمكان مهمان. فما لم تبادر الفتاة بالعناق أمام الناس، فمن الجيد أن تمتنع. ولكن في المنزل، يمكنك أن تأخذ المبادرة؛ فالمراهقون يجدون العناق وأشكال التلامس الحنونة الأخرى مفيدة، خاصة عندما يمرون بوقت عصيب أو يتقدمون بصعوبة في مشروع بغيض في المدرسة. ولا تنس أن التلامس الجسدي من الوالد لابنه أو الوالدة لابنتها مهم كذلك. فاحتضان الآباء أولادهم والأمهات بناتهن يعد أمرًا مناسبًا في كل مراحل نمو الأطفال. فالابن يحتاج إلى تلامس الحب من والده مثلما يحتاج إليه من والدته، والفتاة تحتاج إلى إمدادات كافية لتعبيرات الحب من والدتها بالإضافة إلى والدها.

إذا كنت تبحث عن طرق لإظهار تلامس الحب لأطفالك المراهقين، فسوف تجدها. فعلى سبيل المثال، عندما يعودون إلى المنزل متألمين بعد ممارسة رياضتهم المفضلة، يمكنك أن تعرض أن تفرك عضلاتهم المتصلبة. أو بعد أن يراجعوا دروسهم بشكل مكثف لبضع ساعات، فربما تقوم بتدليك رقبتهم المتألمة. كذلك اعرض بعض التسلية، إضافة إلى تلامس الحب. ويحب العديد من الأطفال أن يتم حك ظهورهم، حتى بعد أن يكبروا ويعيشوا بعيدًا عن المنزل.

ومع ذلك فأنت لا تحتاج إلى أن تفرض التلامس الجسدي على المراهق. فإذا امتنع عن عناقك أو ابتعد عنك عندما لمست كتفه، فلا تطارده. فلسبب ما، لا يريد طفلك أن يتم لمسه في هذا الوقت. وربما يكون السبب غير متعلق بك أو يكون له علاقة بجانب آخر من علاقتكما. فالمراهقون ممتلئون بالعواطف، والأفكار، والرغبات، وفي بعض الأحيان لا يرغبون فقط في أن يتم لمسهم؛ حيث يجب عليك أن تحترم مشاعرهم، سواء قاموا بالتعبير عنها بكلمات أو بتصرفات.



أنت لا تحتاج إلى أن تفرض التلامس الجسدي على المراهق.

ومع ذلك، إذا رفضوا لمسك باستمرار، فأنت تحتاج حينها إلى أن تخصص وقتًا للتحدث معهم بشأن أسباب هذا.

وتذكر أنك قدوة لأطفالك؛ فسيرون الطريقة التي تمارس بها التلامس الجسدي. وتعد إحدى الطرق لمعرفة إذا ما كانوا يحذون حذوك هي أن تتابع استخدامهم للتلامس الجسدي؛ فمن الرائع أن ترى أطفالك يستخدمون لغة الحب هذه بفعالية في التواصل مع الآخرين.

عندما يكون التلامس هو لغة حب طفلك الأساسية

هل التلامس هو لغة الحب طفلك الأساسية؟ تأكد من قراءة الفصل السابع لتحديد اللغة على وجة اليقين. ومع ذلك، ها هي بعض القرائن: بالنسبة للأطفال الذين يفهمون لغة الحب هذه، سوف يقوم التلامس الجسدي بتوصيل الحب بشكل أعمق من كلمات مثل "أنا أحبك"، أو تقديم هدية، أو إصلاح دراجة، أو قضاء وقت

معهم. بالطبع، هم يستقبلون الحب بكل اللغات، ولكن بالنسبة لهم يكون التلامس الجسدي هو الأعلى والأوضح صوتًا. فبدون العناق، والقبلات، والتربيت على الظهر، وتعبيرات الحب الجسدية الأخرى، ستبقى خزانات حبهم غير ممتلئة.

عندما تستخدم التلامس الجسدي مع هؤلاء الأطفال، سوف تصل رسالة حبك بصوت عال وواضح؛ فالعناق اللطيف يوصل الحب لأي طفل، إذا لم يكن يصيح بالحب لهؤلاء الأطفال. وعلى العكس من ذلك، إذا استخدمت التلامس الجسدي كتعبير عن الغضب أو الكراهية، فسوف تجرح هؤلاء الأطفال بشكل عميق جدًّا. فصفعة على الوجه تعد ضارة لأي طفل، ولكنها تعد مدمرة لأولئك الأطفال الذين يعد التلامس هو لغة حبهم الأساسية.

لم تعرف "ميشيل" لغات الحب الخمس حتى بلغ ابنها "جادين" الثانية عشرة. وفي نهاية ندوة للغات الحب، قالت لصديق: "الآن فهمت أخيرًا جادين. فقد أزعجني لسنوات عن طريق ملامستي باستمرار؛ فإذا كنت أعمل على جهاز الكمبيوتر، كان يمشي من خلفي ويضع يديه حول وجهي ويغطي عينيّ. وإذا مررت بجانبه، كان يمد يده ويقرص ذراعي. وإذا مررت من خلال الغرفة أثناء جلوسه على الأرض كان يمسك بقدمي. في بعض الأحيان كان يجذب ذراعيَّ من خلفي، وكان يحرك يده خلال شعري عندما كنت أجلس على الأريكة، بالرغم من أنه لم يفعل ذلك مرة أخرى منذ أن قلت له أن يبعد يده عن شعري. وهو يفعل هذا الأمر نفسه مع والده، وعادة ما ينتهي الأمر بين الاثنين بمباراة في المصارعة على الأرض.

"أنا أدرك الآن أن لغة حب جادين الأساسية هي التلامس الجسدي. فعلى مدار كل هذه السنوات، كان يلمسني لأنه يريد أن يتم *لمسه*. أنا أعترف بأنني لست ملامسة إلى درجة كبيرة - والداي لم يكونا يعانقان الناس. أنا أدرك الآن أن زوجي كان يحب "جادين" عن طريق المصارعة، بينما أنا كنت أتراجع عن مجهوداته للحصول على الحب مني. كيف غاب عني ذلك طوال هذا الوقت؟ يبدو الأمر بسيطًا الآن".

في هذه الليلة تحدثت "ميشيل" لزوجها بشأن الندوة. تفاجأ "وليام" بعض الشيء بما سمعه، وقال لزوجته: "لقد كنت أفعل هذا فقط بشكل طبيعي. وأنت تعلمين أن التلامس الجسدي هو لغة حبي أيضًا".

عندما سمعت "ميشيل" هذا، تراءت لها حقيقة أخرى. فلا عجب أن "وليام" كان دائمًا يريد العناق والتقبيل! حتى عندما لم يكن يرغب في شيء آخر، فقد كان الشخص "الأكثر لمسًا" الذي قابلته في حياتها. في هذه الليلة شعرت "ميشيل" كما لو أن لديها العديد من الأمور الجديدة لتفكر بشأنها، وفي النهاية قررت أن تتعلم الحديث بلغة حب التلامس الجسدي، وسوف تبدأ ببساطة عن طريق الاستجابة للمساته.

في المرة التالية عندما قام "جادين" بوضع يديه على عينيها أثناء جلوسها على الكمبيوتر، نهضت واحتضنته، فتفاجأ "جادين" ولكنه ضحك. وفي المرة التالية عندما قام "وليام" بوضع ذراعيه حولها، ردت بتقبيله. فابتسم لها وقال: "سوف أقوم بإرسالك لحضور المزيد من الندوات، فهذه الندوات تنجح حقًّا".

استمرت "ميشيل" في محاولاتها لتعلم لغة حب جديدة، وبعد فترة محددة، بدأت تشعر براحة أكثر تجاه التلامس. ولكن قبل فترة طويلة من الشعور بالراحة الكاملة، كان "ويليام" و"جادين" يحصدان منافع تلامسها الجسدي، وكانا يتجاوبان معها بلغة حبها الأساسية، وهي أعمال الخدمة. فكان "جادين" يرتب وينظف الأشياء بعد استخدامها، وكان "وليام" يكنس، وأصبحت "ميشيل" في قمة سعادتها.

ماذا يقول الأطفال؟

بالنسبة للعديد من الأطفال، يتحدث التلامس الجسدي بصوت أعلى من الكلمات، والهدايا، والوقت النوعي، وأعمال الخدمة. فبدونه، لن يمتلئ خزان حبهم أبدًا. انظر إلى ما يقول هؤلاء الأطفال عن قوة التلامس الجسدي.

"صوفيا" طفلة في السابعة من عمرها، تقول: "أعرف أن والدتي تحبني، لأنها تعانقني".

"جيرمي"، طالب في الكلية، أخبرنا كيف عرف أن والديه يحبانه قائلًا: "لقد أظهرا الحب طوال الوقت. ففي كل مرة كنت أترك فيها المنزل، كانت دائمًا أمي تعانقني وتقبلني، وأبي أيضًا كان يعانقني ويقبلني، إذا كان في البيت. وفي كل مرة كنت أعود إلى المنزل كان يتكرر الأداء. ولا يزال الأمر يتم على هذا النحو، ولا

يستطيع بعض أصدقائي أن يصدقوا ما يفعله والداي، لأنهم لم ينشأوا في أسرة متلامسة، ولكنني أحب ذلك. وأنا مازلت أتطلع لمعانقتهم؛ فهي تعطيني مشاعر دافئة بداخلي".

وعندما سئل "هنتر" ذو الإحدى عشرة سنة: "على مقياس من ١ إلى ١٠، إلى أي مدى يحبك والداك؟"، أجاب بدون تفكير: "عشرة". وعندما سألناه لماذا يشعر بحبهما بقوة، قال: "حسنًا، أولًا لأنهما يقولان لي ذلك، ولكن ما يشعرني بأنهما يحبانني أكثر من ذلك هو الطريقة التي يعاملانني بها. فأبي دائمًا ما يصطدم بي عندما يمر بجانبي، ونتصارع على الأرض. إنه مرح جدًّا. وأمي دائمًا تعانقني، على الرغم من أنها امتنعت عن هذا أمام أصدقائي".

"جيسيكا"، اثنا عشرة سنة، تعيش مع والدتها معظم الوقت وتتزاور مع والدها مرة كل أسبوعين. قالت "جيسيكا" إنها تشعر بأنها محبوبة من والدها على وجه الخصوص. وعندما سألناها عن السبب، أجابت: "لأن كل مرة أذهب لأراه، يعانقني ويقبلني ويخبرني كم هو سعيد لرؤيتي. وعندما أغادر، يعانقني لوقت طويل ويقول لي إنه سيفتقدني. أنا أعرف أن والدتي تحبني كذلك - فهي تفعل العديد من الأشياء من أجلي - ولكنني أتمنى أن تعانقني وتتصرف كأنها متحمسة لوجودي معها مثلما يفعل والدي".

إذا كان التلامس الجسدي هو لغة الحب طفلك الأساسية ولم تكن أنت ملامسًا بطبعك ولكنك تريد أن تتعلم لغة حب طفلك، فربما يكون من المفيد أن تبدأ بملامسة نفسك. نعم، نحن جادون. أولًا، المس ذراعك بيدك، بداية من المعصم وحركها ببطء إلى الكتف، وقم بدعك كتفك. والآن استخدم يدك الأخرى وافعل الأمر نفسه على الجانب الآخر. ثم حرك يديك الاثنتين خلال شعرك، مدلكًا فروة الرأس، وأنت تحرك يديك من الأمام إلى الخلف. استلق على الأرض بشكل مستقيم جاعلًا كلتا قدميك على الأرض وقم بالربت على فخذك- بإيقاع إذا أردت. ضع يدًا على معدتك ثم انحن والمس قدميك وقم بتدليك الكاحلين. ثم استلق على الأرض وقل: "ها أنا قد فعلتها. لقد لامست نفسي، وأستطيع أن ألامس طفلي!".

بالنسبة لهؤلاء الذين لم يلامسوا من قبل ويجدون الملامسة أمرًا غير مريح، فهذا التمرين يمكن أن يكون خطوة أولى في كسر الحواجز التي تحول دون التلامس

الجسدي. إذا كنت أحد هؤلاء الناس، فربما تحتاج إلى تكرار هذا التمرين مرة يوميًّا حتى يكون لديك الشجاعة الكافية لتبادر إلى لمس طفلك أو شريك حياتك. وبمجرد أن تبدأ، ضع هدفًا والمس طفلك بتعمد كل يوم، ثم يمكنك أن تزيد إلى عدة لمسات في اليوم في وقت لاحق. أي شخص يستطيع أن يتعلم لغة التلامس الجسدي، وإذا كانت هي لغة حب طفلك الأساسية، فالأمر يستحق منك أن تبذل قصارى جهدك.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي

التلامس الجسدي...

ها هي بعض الأفكار الإضافية الخاصة بالآباء والأمهات. فانتق واختر من بينها لتجربة شيء جديد تعتقد أن يقدره طفلك.

- عندما تحيي أو تقول لطفلك إلى اللقاء، أجذبه إلى ذراعيك وقم بمعانقته. وانحن لأسفل واجلس على ركبتيك للأطفال الصغار.
- دع طفلك يمسك أو يحتضن شيئًا ناعمًا، مثل بطانية لتهدئتهم.
- احضن وقبل طفلك كل يوم عندما يغادر أو يأتي من المدرسة، وكذلك عندما تقوم بتغطيته في سريره ليلًا بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا.
- مسِّد على شعر طفلك أو اربت على ظهره عندما يخبرك عن يوم عصيب أو عندما يكون حزينًا.
- بعد معاقبة طفلك بوقت قصير، توقف لحظة لتحضنه لتظهر له أن العقاب كان يستند إلى عواقب اختياراته الخاطئة، ولكنك لاتزال تحبه وتعتز به كطفلك.
- اجلس بالقرب منه على الأريكة عندما تشاهدان التليفزيون معًا.
- قم بمصافحته بضرب الأيدي أو استخدم التهنئات المشابهة كلما رأيت طفلك يفعل شيئًا إيجابيًا.
- اشتر هدية لطفلك تكون جاذبة للتلامس مثل، وسادة ناعمة، أو بطانية، أو سترة.
- في المناسبات ناد بصوت عال "حضن جماعي" لجميع العائلة، بغض النظر عن صغر أو كبر حجم العائلة. ولإضافة المزيد من المرح، اجعل الأمر يشمل الحيوانات الأليفة للأسرة مثل قطة أو كلب.
- مارسوا معًا بعض الألعاب أو الرياضات التي تتطلب تلامسًا جسديًا؛ فهذا سيسمح بكل من مشاركة الوقت معًا والتلامس العميق بدون أن يظهر أنه إجباري.
- قم بغناء أغاني الحركة مع أطفالك التي تتطلب تلامس وحركة، مثل التصفيق بالأيدي، أو الدوران، أو القفز. فالعديد من أسطوانات أغاني الأطفال المتوفرة اليوم تجعل هذا الأمر أسهل.
- مارس "معارك الزغزغة" مع أطفالك، ولكن كن حذرًا ألا تسمح بأن تصبح نشاطًا مجهدًا لطفلك.

- مع الأطفال الأصغر سنًا، قم بقراءة قصة لهم وهم جالسين على حجرك.
- عندما يكون طفلك مريضًا أو مجروحًا، اقض وقتًا أكثر في توفير الراحة له، مثل مسح وجهه بقماش بارد.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٣

كلمات التوكيد

"هل والدي يحبني؟ نعم، لأنه عندما ألعب بالكرة، يقوم دائمًا بتشجيعي"، وبعد انتهاء اللعب يقول لي: "أشكرك على اللعب باجتهاد". فهو يقول إن الشيء المهم ألا تفوز ولكن أن تبذل قصارى جهدك".

واصل "سام"، ذو الأربع عشرة سنة، قائلًا: "أحيانًا أرتكب الأخطاء، ولكنه يقول لي ألا أقلق. ويقول إنني سأفعل ما هو أفضل إذا استمررت في بذل قصارى جهدي".

في توصيل الحب، تعد الكلمات قوية. فكلمات العاطفة والتحبب، وكلمات المديح والتشجيع، والكلمات التي تعطي توجيهًا إيجابيًّا التي نقولها جميعًا، "أنا أهتم بشأنك". مثل هذه الكلمات كمطر لطيف ودافئ ينهمر على الروح؛ فهذه الكلمات تغذي شعور الطفل الداخلي بالقيمة والأمان. وبالرغم من أن هذه الكلمات تقال بسرعة، فهي لا تنسى سريعًا. فالطفل يجني فوائد كلمات التوكيد طوال حياته.

وعلى العكس من ذلك، فالكلمات الجارحة للشعور، التي يتم التصريح بها بسبب خيبة أمل قصيرة الأجل، يمكن أن تجرح تقدير الطفل لذاته، وتلقي بشكوك

حول قدراته. فإن الأطفال يعتقدون أننا نؤمن إيمانًا عميقًا بما نقول. والمثل القديم لم يبالغ في الواقع عندما قال: "إن اللسان لديه قوة الحياة والموت".[١]

لغة الحب الثانية هي *كلمات التوكيد*؛ فبعض الأطفال يشعرون بأعظم إحساس بالحب في التعبيرات التي تدعمهم، والتي ليس من الضروري أن تكون كلمات "أحبك"، كما سنرى.

فهم "أحبك"

يستقبل الأطفال الرسائل العاطفية، قبل وقت طويل من استطاعتهم فهم معاني الكلمات. فنبرة الصوت، ورقة المزاج، والشعور بالاهتمام والعناية، جميعها تقوم بتوصيل الدفء العاطفي والحب. يتحدث جميع الآباء والأمهات إلى أطفالهم الرضع، وما يفهمه الأطفال هو نظرة على الوجه، والأصوات الحنونة، جنبًا إلى جنب مع التقارب الجسدي.



لأن الأطفال يميلون إلى التفكير بشكل ملموس، فنحن نحتاج أن نساعدهم في فهم ما الذي نقصده عندما نعبر عن حبنا.

ولأن القدرة على استخدام الكلمات والمفاهيم تزداد تدريجيًّا عند الأطفال الصغار، فهم لن يفهموا دائمًا ما الذي نقصده بكلماتنا، حتى عندما نقول "أحبك". فالحب مفهوم نظري؛ فهم لا يستطيعون رؤية الحب كما سيستطيعون رؤية لعبة أو كتاب. ولأن الأطفال يميلون إلى التفكير بشكل ملموس، فنحن نحتاج أن نساعدهم في فهم ما الذي نقصده عندما نعبر عن حبنا. فكلمات "أنا أحبك" تكتسب معنى أعظم عندما يستطيع الطفل أن يربطها بمشاعرك الحنونة، وعادة ما يعني هذا التقارب الجسدي. فعلى سبيل المثال، عندما تقرأ قصة لطفل قبل النوم – حاملًا صغيرك بالقرب منك – ففي جزء محدد من القصة حيث تكون مشاعر طفلك دافئة ورقيقة، يمكن أن تقول بحنان "أنا أحبك يا عزيزي".

بمجرد أن يبدأ طفلك في معرفة ماذا تقصد من كلماتك "أنا أحبك"، يمكنك أن تستخدم هذه الكلمات بطرق وأوقات مختلفة، وهكذا تكون متصلة بمناسبات عادية، مثل إرسال الطفل للعب أو إلى المدرسة. وكذلك يمكنك أن تربط كلمات

حبك بمدح صادق لشيء ما خاص بطفلك. تقول "كاثرين"، وهي الآن أم لطفلين: "أتذكر كيف كانت والدتي تتحدث عن شعري الأحمر الجميل. تعليقاتها الإيجابية أثناء تمشيطها شعري قبل ذهابي إلى المدرسة كانت جزءًا دائمًا من تصوري الذاتي. وبعد سنوات، عندما اكتشفت أننا نحن أصحاب الشعر الأحمر نعد أقلية، لم يكن لدي أبدًا مشاعر سلبية بشأن شعري الأحمر. أنا متأكدة أن تعليقات والدتي الحنونة لها علاقة كبيرة بهذا".

النوع الجيد من المديح

عادة ما يكون المديح والعاطفة مرتبطين بالرسالة التي نعطيها للطفل، ونحتاج إلى أن نميز بين الاثنين. فالعاطفة والحب يعنيان *التعبير عن التقدير لمجرد كيان الطفل*؛ أي لهذه الخصائص والقدرات التي تعد جزءًا لا يتجزأ من الشخص. وعلى العكس من ذلك، نحن نعبر عن *المديح لما يفعله الطفل*، سواء بالنسبة لإنجازات أو سلوك أو موقف واعٍ. فالمديح، كما نستعمله هنا، يكون لشيء ما يتمتع الطفل بدرجة من السيطرة عليه.

ولأنك تحتاج إلى أن تكون كلمات المديح عميقة حقًّا بالنسبة لطفلك، فعليك إلى أن تكون حذرًا بشان ما تقول. فإذا كررت استخدام المديح كثيرًا، فلن يكون لكلماتك سوى تأثير إيجابي ضئيل. فعلى سبيل المثال، ربما تقول شيئًا مثل: "أنتِ فتاة جيدة". هذه كلمات رائعة، ولكنك تحتاج إلى أن تكون حكيمًا في استخدامها؛ حيث تكون هذه الكلمات أكثر تأثيرًا إذا قلتها عندما تكون الفتاة قد فعلت شيئًا تشعر نحوه بالرضا وتنتظر الثناء عليه.

وينطبق هذا على وجه الخصوص على مجاملات محددة مثل "مسكة رائعة!" عندما تكون المسكة عادية. فالأطفال يدركون الأوقات التي يتم فيها إعطاء المديح لأسباب مبررة، وتلك التي يتم فيها إعطاؤه لمجرد جعلهم يشعرون بالرضا، وربما يفسرون النوع الأخير على أنه نفاق. ويعد المديح العشوائي المتكرر خطيرًا لسبب آخر. فبعض الأطفال يصبحون شديدي الاعتياد على هذا النوع من المديح الذي يفترضون



إذا كررت استخدام المديح كثيرًا، فلن يكون لكلماتك سوى تأثير إيجابي ضئيل.

أنه طبيعي وينتظرونه دائمًا. وعندما لا يتم إعطاؤهم مثل هذا المديح في بعض المواقف، فإنهم يفترضون أن شيئًا ما خطأ يتعلق بهم، ويبدأون في الشعور بالقلق. وعندما يرون أطفالًا آخرين لا يتلقون مثل هذه العبارات الداعمة، فمن الممكن أن يتساءلوا عن السبب وراء شعورهم بمثل هذه الحاجة الملحة للمدح.

بالطبع، نحن نريد أن نمدح الأطفال الذين نهتم لأمرهم، ولكننا نريد أن نتأكد من أن المديح صادق ومبرر على حد سواء - وإلا سينظرون إليه على أنه تملق، وبالتالي من الممكن أن يساووه بالكذب.

قوة التشجيع

كلمة "شجع" تعني "غرس الشجاعة". فنحن نسعى لإعطاء الأطفال الشجاعة ليحاولوا أكثر. فبالنسبة للطفل الصغير، تعد كل تجربة تقريبًا تجربة جديدة. فتعلم المشي، أو الكلام، أو ركوب الدراجة يتطلب شجاعة مستمرة. بعبارة أخرى، فإننا إما نشجع أو نثبط مجهودات الطفل.

يقول إخصائيو اضطرابات الكلام إن الأطفال يتعلمون الكلام عن طريق محاكاة الكبار. ولكن هذه العملية يتم تعزيزها، إذا لم يكتف الكبار بنطق الكلمات بوضوح فقط، ولكن بإعطاء تشجيع لفظي لمحاولات الطفل الحثيثة لقولها بشكل صحيح. فجمل مثل، "هذا قريب، هذا جيد، نعم، رائع، لقد فعلتها" تساعد الطفل ليس فقط في تعلم الكلمات الحالية، ولكنها تشجعه أيضًا على تنمية مفردات مستقبلية.

وينطبق المبدأ نفسه على تعلم الطفل مهارات اجتماعية. "لقد رأيت كيف شاركت لعبك مع ماديسون. أنا أحب هذا - فالحياة تصبح أسهل عندما نتشارك". كلمات مثل هذه تعطي الطفل هذا الحافز الداخلي الإضافي لمقاومة ما قد يكون رغبة طبيعية للاختزان. أو انظر إلى أب يقول لابنه في الصف السادس: "داني، لقد لاحظت الليلة بعد انتهاء المباراة أنك كنت تستمع بانتباه لـ سكوت عندما تشارك معك مشاعره بشأن مباراته. لقد كنت فخورًا جدًّا بك لإعطائك إياه الاهتمام الكامل، رغم أن الآخرين كانوا يصفعونك على ظهرك عندما مروا بالقرب منك. إن الاستماع إلى الناس يعد أعظم هدية يمكنك إعطاؤها لهم".

يغرس هذا الأب الشجاعة في "داني" لتطوير فن الاستماع، وهو أحد أهم الفنون في مجال العلاقات الإنسانية.

ربما تجد من الصعب استخدام كلمات التشجيع، لكن ضع في اعتبارك أن أحد جوانب الشعور بالتشجيع هو الشعور بالرضا جسديًّا؛ فالحماسة والحيوية تتطلبان طاقة، وهذا يعني أننا كآباء وأمهات نحتاج إلى أن نكون في أفضل صحة ممكنة جسديًّا، وذهنيًّا، وعاطفيًّا، وروحيًّا. فعندما نشعر بالتشجيع، نصبح قادرين على تشجيع أطفالنا بشكل أفضل. فإذا كان الوالدان يعيشان معًا، فيجب أن يشجعا بعضهما البعض، وإذا كنت أبًا (أو أمًّا) وحيدًا، فتحدث مع الأصدقاء الموثوق بهم أو الأقارب الذين سيعززون معنوياتك وطاقتك.

يعد الغضب أشد أعداء تشجيع أطفالنا. وكلما زاد الغضب الذي يخفيه الأب أو الأم، زاد الغضب الذي يلقيانه على الأطفال، وتكون النتيجة أطفالاً معارضين للسلطة ومعارضين للأب أو الأم على حد سواء. وهذا يعني بالطبع أن الأب (أو الأم) الرصين سوف يفعل كل ما في وسعه لتهدئة الغضب - لإبقائه عند أدنى حد ممكن وللتعامل معه بنضج.



لحجم صوت الأب أو الأم أثر عظيم على رد فعل الطفل على ما يقوله الوالدان.

وقد كان كاتب المثل حكيمًا حقًّا عندما قال: "الإجابة اللطيفة تطرد الغضب"[٢]؛ فلحجم صوت الأب أو الأم أثر عظيم على رد فعل الطفل على ما يقوله الوالدان. إن الحديث برفق يتطلب ممارسة، ولكننا نستطيع أن نتعلم كيفية فعل هذا. كذلك عندما نشعر بالتوتر مع أطفالنا، يمكننا أن نتعلم أن نتحدث بهدوء، طارحين الأسئلة كلما كان ذلك ممكنًا، بدلًا من إصدار الأوامر. فعلى سبيل المثال، أي من هاتين الجملتين سوف تشجع الطفل أو المراهق بشكل أفضل؟ "خذ القمامة الآن للصندوق في الشارع!" أم "هل من الممكن أن تأخذ القمامة لأجلي الآن للصندوق في الشارع؟". عندما نحاول أن نشجع أطفالنا في أمر معين، تزداد احتمالات أن يستجيبوا بالموافقة بدلًا من رفض أفكارنا.

منذ سنوات، قامت معلمة بمدرسة إعدادية من مينيسوتا بشيء رائع؛ حيث طلبت من طلابها إعداد قائمة بأسماء جميع الطلاب الآخرين في الفصل، تاركين

مسافة بين الأسماء، ثم طلبت منهم أن يفكروا في أجمل شيء يمكنهم أن يقولوه عن كل زميل لهم في الفصل وأن يقوموا بكتابته. وفي نهاية الوقت المخصص لهذا التمرين، قامت بجمع هذه الأوراق. وخلال عطلة نهاية الأسبوع، قامت بكتابة اسم كل طالب على ورقة منفصلة وقامت بعمل قائمة لكل ما قاله الجميع بشأن هذا الشخص. وفي أول أيام الأسبوع الدراسي، قامت بإعطاء كل طالب قائمته.

وعندما بدأوا في القراءة، بدأوا يتهامسون مع بعضهم البعض، "أنا لم أعرف أن هذا يعني شيئًا لأحد"، أو "أنا لم أعرف أن الآخرين يحبونني كثيرًا". لم تتم مناقشة هذه الأوراق في الفصل، ولكن المعلمة علمت أن التمرين كان ناجحًا لأنه أعطى طلابها مثل هذا الشعور الإيجابي بشأن أنفسهم.

وبعد عدة سنوات، قُتل أحد هؤلاء الطلاب في فيتنام. وبعد عودة جسده إلى مينيسوتا، حضر معظم زملائه في الفصل جنازته مع معلمة الرياضيات. وفي أثناء تناول الغداء بعد انتهاء مراسم الجنازة، قال والد الشاب للمعلمة: "أريد أن أريك شيئًا"، وأخرج محفظة من جيبه وقال: "لقد وجدوا هذه مع مارك عندما قُتل. نحن نعتقد أنكِ ربما تعرفينها". وبفتح محفظة الجيب كشف عن قطعتين باليتين من ورقة كراسة مقطوعة بدا من الواضح أنه تم فتحها وطيها مرات عديدة؛ لقد كانت قائمة الأشياء الجيدة التي كتبها زملاء "مارك" عنه.

قالت والدة "مارك" للمعلمة: "أشكرك جدًّا لأنكِ فعلتِ هذا، فكما ترين، لقد قدرها ابننا". ثم قام زملاء "مارك" الواحد تلو الآخر بالكشف عن أن كلًّا منهم لا يزال لديه الورقة وأنهم كثيرًا ما يقرءونها. البعض منهم حملها في محفظته، بينما وضعها أحدهم في ألبوم صور زفافه، فيما قال ثالث: "أعتقد أننا جميعًا حفظنا قائمتنا"[٢].

رسالة صائبة، أسلوب خطأ

تكون كلمات التشجيع أكثر تأثيرًا عندما تركز على مجهود محدد فعله طفلك؛ فالهدف هو تدريب طفلك على القيام بشيء جيد ثم الثناء عليه لقيامه بذلك. نعم، هذا يحتاج إلى جهد أكثر من مجرد مفاجأة طفلك وهو يفعل شيئًا خطأ وإدانته

عليه، ولكن النتيجة النهائية تستحق هذا الجهد: التوجيه الذي يرشد طفلك أثناء تنشئته المعنوية والأخلاقية.

يحتاج الأطفال إلى الارشاد؛ فهم يتعلمون الكلام عن طريق تعرضهم للغة محددة، وكذلك يتعلمون كيفية التصرف عن طريق العيش في نوع معين من المجتمعات. وفي معظم الثقافات، فإن الوالدين لديهما المسئولية الأساسية للتنشئة الاجتماعية للأطفال، وهذا لا يتضمن المرغوبات والمحظورات الاجتماعية فقط، ولكن أيضًا التنشئة المعنوية والأخلاقية.

يتلقى جميع الأطفال الإرشاد والتوجيه من شخص ما. فإذا لم تكونا أنتما - كوالدين - مرشديهم الأساسيين، فسيتولى هذا الدور مؤثرات وأفراد آخرون - المدرسة، أو الإعلام، أو الثقافة، أو بالغين آخرين، أو أقرانهم الذين يتلقون توجيههم من شخص آخر. اطرح على نفسك هذا السؤال: *هل يتلقى أطفالي توجيهًا إيجابيًّا ومحبًّا؟* فالتوجيه المحب دائمًا ما يأخذ أفضل مصالح الطفل بعين الاعتبار؛ فهدفه ليس جعل الوالدين أو البالغين الآخرين يبدون جيدين، ولكن هدفه هو مساعدة الطفل على تطوير الخواص التي ستخدمه جيدًا في المستقبل. ويقدم النوع الرابع من كلمات التوكيد لطفلك التوجيهَ من أجل المستقبل؛ فهو عنصر مهم في لغة الحب الثانية.

في كثير من الأحيان، يعطي الوالدان الرسالة الصحيحة ولكن بأسلوب خطأ؛ فهم يقولون لأطفالهم أن يبتعدوا عن تناول الكحوليات، ولكن أسلوبهم القاسي والعنيف ربما يدفع في الواقع الأطفال لتناول الكحوليات. فكلمات التوجيه يجب أن يتم إعطاؤها بطريقة إيجابية.

فالرسالة الصائبة التي يتم تقديمها بأسلوب خطأ سوف تأتي دائمًا بنتائج سلبية. ومثلما يقول أحد الأطفال: "يصيح ويصرخ والداي في وجهي، قائلين لي ألا أصيح وأصرخ. إنهما يتوقعان أن أفعل شيئًا لم يتعلما هما أن يفعلاه. هذا ظلم".



يقول أحد الأطفال: "يصيح ويصرخ والداي في وجهي، قائلين لي ألا أصيح وأصرخ".

وهناك صعوبة أخرى تتمثل في أن العديد من الآباء والأمهات يرون توجيه الوالدين لأطفالهم باعتباره تمرينًا في المنع، وذلك باستخدام عبارات مثل "لا تكذب"، و"لا تضرب أختك"، و"لا تعبر الشارع"، و"لا تفرط في أكل الحلوى". ثم بعد ذلك "لا تتناول الكحوليات أثناء القيادة"، و"لا تحملي من زوجك الآن"، و"لا تدخن"، و"لا تجرب المخدرات" - هذه كلها تحذيرات جيدة ولكنها توجيهات لا تكفي لبناء حياة ذات معنى. يعد بالتأكيد المنع جزءا من توجيه الوالدين، ولكنه لا يجب أبدًا أن يكون العامل المهيمن.

ففي قصة آدم وحواء، نهى الله آدم وحواء عن شيء واحد فقط، وهو الأكل من الشجرة، ولكنه أحل لهما غير ذلك من المأكل والمشرب. وكذلك، يقال إن أحد الحكماء أعطى أتباعه مجموعة من الإرشادات كان نصفها إيجابي والنصف الآخر سلبي.



العديد من الآباء والأمهات يرون توجيه الوالدين لأطفالهم باعتباره تمرينًا في المنع.

يعد التوجيه السلبي ضروريًّا، ولكن فقط كجزء من التوجيه الذي نعطيه لأطفالنا؛ فالقانون الأعلى هو قانون الحب، إذ إن أطفالنا في أمسِّ الحاجة إلى المحبة والتوجيه الإيجابي. فإذا استطعنا أن نوجه أطفالنا بملاحظات إيجابية وذات معنى، فستقل احتمالية سقوطهم فريسة للمخاطر التي نريدهم أن يتجنبوها.

سوف ينظر الوالدان اللذان يقدمان كلمات التوجيه المحب عن كثب إلى مصالح وقدرات أطفالهما، وسيعطيان تعزيزًا لفظيًّا إيجابيًّا لهذه المصالح. فمن الملاحظات الأكاديمية إلى قواعد الذوق والتعامل البسيطة إلى فن العلاقات الشخصية المعقد، يحتاج الوالدان إلى التعبير عن الحب العاطفي في التوجيه اللفظي الإيجابي الذي يعطيانه لأطفالهما.

عندما يكون ابنك أو ابنتك في سن المراهقة، فبدلًا من إدانة أصدقاء طفلك الذين يتخذون خيارات سيئة، من الأفضل جدًّا أن تتبنى أسلوبًا حنونًا يعبر عن مخاوفك لهم. فربما تظهر لطفلك سجلات بالحوادث والوفيات التي حدثت بسبب المخدرات والكحوليات، وتوصل له مدى الألم الذي تشعر به، عندما تفكر في مثل

هذا الدمار الذي حدث في حياة هؤلاء الشباب وعائلاتهم. فعندما يسمع طفلك تعبيراتك الحنونة لتخوفاتك إزاء الشباب الآخرين، فمن المحتمل أن يفهم شعورك أكثر مما قد يفعل عندما يسمعك وأنت تنتقد الناس الذين يفعلون مثل هذه الأشياء.

عندما تكون لغة حب طفلك الأساسية هي كلمات التوكيد

يجب أن تستخدم عبارة "أحبك" وحدها في الواقع أو ضمنيًّا؛ فقولك: "أحبك... هل من الممكن أن تفعل هذا من أجلي؟" يقلل من قيمة فكرة الحب. وقولك: "أنا أحبك... ولكنني سأقول لك حالًا..." يمحو تأثيرها. فكلمات "أنا أحبك" لا يجب أن يتم تقليل قيمتها بالجمل الشرطية. وينطبق المبدأ نفسه على جميع الأطفال، ولكنه ينطبق على وجه الخصوص على الأطفال الذين تعد الكلمات هي لغة حبهم الأساسية.

بالنسبة إلى والدي "كول"، بدا الطفل ذو العشر سنوات كسولًا جدًّا؛ فقد جربا معه كل شيء ليساعداه على أن يكون أكثر اهتمامًا بالحياة - من الرياضة إلى إحضار كلب - ولكنهما كانا في حيرة تامة. وكثيرًا ما اشتكيا إلى "كول" بشأن سلوكه، قائلين له إنه يجب أن يكون سعيدًا لأن لديه والدين يهتمان بشأنه، وكذلك إنه يحتاج إلى أن يجد هواية يمكنه تنميتها. بل إنهما هدداه حتى بأن يصطحباه إلى إخصائي نفسي، إذا لم يتحمس أكثر بشأن الحياة.

بعد أن حضر "ستيف" و"جين" ندوة عن لغات الحب، تساءلا على الفور عما إذا كانت لغة "كول" الأساسية للحب هي كلمات التوكيد. لقد أدركا أن هذا هو الشيء الوحيد الذي لم يقدماه له. فعوضًا عن ذلك، أغدقا عليه بالهدايا، وعانقاه كل يوم، وقدما له الوقت النوعي وأعمال الخدمة، ولكن كلماتهما الفعلية لابنهما أرسلت رسالة أخرى - رسالة انتقاد.

لهذا فقد أعدا خطة: فقد بدأ "ستيف" و"جين" في بذل مجهود واع لإعطاء "كول" كلمات تدعيم، بداية من تعليقات حول الأمور التي تعجبهما فيه. وخلال إعداداهما هذه التجربة، قررا أنهما سيركزان لمدة شهر على جعل كلماتهم توصل الرسالة "نحن نهتم بشأنك، نحن نحبك، نحن نعشقك".

كان "كول" طفلًا جذابًا جسديًّا، ولهذا فقد بدءا بالتعليق على مظهره. لم يقوما بربط كلمات التوكيد باقتراح مثل، "أنت قوي - يجب عليك أن تمارس كرة القدم". عوضًا عن ذلك، تحدثا عن بنيانه الرياضي وتوقفا عند ذلك. كذلك بدآ في أن يريا أشياءً في سلوك "كول" أسعدتهما، ثم راحا يقدمان العبارات الإيجابية. فإذا قام بإطعام كلبتهما "لوسي"، كانا يعبران عن تقديرهما بدلًا من قول: "كان عليك أن تفعل هذا منذ وقت طويل". وعندما كان يجب عليهما إعطاء توجيه، كانا يحاولان أن يجعلاه إيجابيًّا.



تربية الأولاد ليست فقط مجرد مسألة فعل الأشياء التي يفترض أنها تأتي بشكل طبيعي.

بعد مرور شهر، قال "ستيف" و"جين": "لا نستطيع أن نصدق التغيير مع كول. لقد صار طفلًا مختلفًا... ربما لأننا صرنا والدين مختلفين؛ فقد أصبح سلوكه تجاه الحياة أكثر إيجابية بكثير، وصار يشاركنا النكت والضحك، ويقوم بإطعام لوسي، وكذالك قام مؤخرًا بالخروج لممارسة كرة القدم مع بعض الأولاد. إننا نعتقد أننا على المسار الصحيح".

اكتشاف "ستيف" و"جين" أدى إلى تغييرهما مثلما أدى إلى تغيير "كول"؛ فقد تعلما أن تربية الأولاد ليست فقط مجرد مسألة فعل الأشياء التي يفترض أنها تأتي بشكل طبيعي. لأن كل طفل يختلف عن غيره، ومن الضروري أن توصل حبك لهذا الطفل بلغته الأساسية. تظهر قصة "جين" و"ستيف" أنه من الممكن أن نستخدم لغة حب الطفل بشكل خطأ، جالبين الضرر والإحباط للطفل. كانت لغة "كول" هي كلمات التوكيد- بينما كانا يعطيانه كلمات النقد. مثل هذه الكلمات تكون ضارة لأي طفل، ولكنها تكون ضارة جدًّا للطفل الذي تكون لغته الأساسية هي كلمات التوكيد.

إذا كنت تعتقد أن هذه هي لغة طفلك الأساسية، ومع ذلك تجد صعوبة في قول أشياء توكيدية لذات الطفل، فنحن نقترح عليك أن تحتفظ بمذكرة بعنوان "كلمات التوكيد". وعندما تسمع والدين آخرين يعطيان دعمًا لأطفالهما، اكتب تعبيراتهما في مذكرتك. وكذلك عندما تقرأ موضوعًا حول تربية الأطفال، سجل الكلمات الإيجابية التي تجدها. وابحث عن الكتب المتعلقة بالعلاقات بين الوالدين وطفلهما وسجل جميع كلمات التوكيد التي تكتشفها، ثم مارس قول هذه الكلمات

أمام مرآة. فكلما كثر قولك لها، أصبحت هذه الكلمات جزءًا من مفرداتك، ثم ابحث بوعي عن فرص لقول هذه الأشياء الداعمة التوكيدية لطفلك ثلاث مرات يوميًا على الأقل.

إذا وجدت نفسك ترتد إلى أساليب الانتقاد أو الرفض القديمة، فقل لطفلك إنك آسف، وإنك تدرك أن الكلمات مضرة، وإن هذا ليس هو شعورك نحوه. وأيضًا اطلب منه أن يسامحك، وأخبره بأنك تحاول أن تصبح والدًا أفضل، وأنك تحبه بعمق شديد، كما أنك تريد أن توصل له هذا الحب بشكل أكثر فعالية. وفي الوقت المناسب، سوف تكون قادرًا على وقف العادات القديمة، وصياغة أساليب جديدة. وستكون أفضل مكافأة لك هي رؤية التأثير على وجه طفلك، وفي عينيه على وجه الخصوص، وسوف تشعر بقلبه. وهناك احتمال كبير أن تبدأ في تلقي كلمات التوكيد منه؛ فكلما زاد شعوره بأنه محبوب منك، زادت احتمالية أن يعاملك بالمثل.

ماذا يقول الأطفال

يستخدم الأطفال الأربعة التالون كلمات التوكيد كلغتهم الأساسية للحب.

"ميليسا" في الثامنة من عمرها، تقول: "أنا أحب أمي لأنها تحبني. فكل يوم تقول لي إنها تحبني. أعتقد أن أبي يحبني كذلك، ولكنه لم يقل هذا أبدًا".

"تايلور" في الثانية عشر من عمرها، كُسرت ذراعها هذا العام، وتقول: "أنا أعرف أن والديّ يحبانني لأنه بينما كنت أجد صعوبة في مواصلة الدراسة، قاما بتشجيعي. لم يجبراني أبدًا على إتمام واجبي المدرسي، عندما لم أكن على ما يرام، ولكنهما كانا يقولان لي إنه بإمكاني أن أؤديه في وقت لاحق. لقد قالا لي كم هما فخوران بأنني كنت أحاول بجد، وأنهما عرفا أنني سأكون قادرة على الاستمرار".

"ديفيد" طفل نشيط، صريح، في الخامسة من عمره، وواثق من أن والديه يحبانه. "أمي تحبني وأبي يحبني. كل يوم يقول لي كل منهما: أنا أحبك".

"جون"، عشر سنوات، كان يعيش في دار لرعاية الأيتام منذ أن كان في الثالثة من عمره. وقد عاش خلال الأشهر الثمانية الماضية مع "دوج" و"بيتسي" - عائلته البديلة الرابعة. عندما تم سؤاله إذا ما كانا يحبانه بصدق، قال إنهما يحبانه.

فسألناه لماذا قلت هذا بسرعة شديدة، قال: "لأنهما لا يصيحان أو يصرخان في وجهي. والداي البديلان السابقان كانا يصرخان ويصيحان طوال الوقت. لقد عاملاني مثل القمامة. "دوج" و"بيتسي" يعاملانني كشخص. أنا أعرف أن لديهما العديد من المشاكل، ولكنني أعلم كذلك أنهما يحبانني".

بالنسبة للأطفال الذين تعد لغتهم الأساسية للحب هي كلمات التوكيد، لا يوجد شيء أكثر أهمية من أجل أن يشعروا بأنهم محبوبون من أن يسمعوا الوالدين والبالغين الآخرين وهم يدعموهم لفظيًّا. ولكن العكس صحيح أيضًا - فكلمات النقد سوف تضرهم بعمق شديد. فالكلمات القاسية والناقدة تعد ضارة لجميع الأطفال، ولكن لهؤلاء الذين تعد لغتهم الأساسية هي كلمات التوكيد، فإن مثل هذه الكلمات السلبية تكون مدمرة، ويمكنهم أن يستعيدوا هذه الكلمات في عقلهم لعدة سنوات.

وبالتالي، فمن الضروري بالنسبة للوالدين والبالغين الأجلاء الآخرين في حياة الطفل أن يعتذروا سريعًا عن التصريحات السلبية أو الناقدة، أو القاسية. فعلى الرغم من أن الكلمات لا يمكن مسحها بالاعتذار، فإن تأثيرها يمكن أن يتم تقليصه. فإذا كنت تدرك أن لديك أسلوب تواصل سلبيًّا مع طفلك، فربما تشجع زوجتك على تسجيل بعض مما تقوله أنت بالفعل لطفلك كي تستطيع أن تسمع نفسك. يمكن أن يكون هذا محزنًا جدًّا، ولكنه من الممكن أن يكون كذلك خطوة في كسر أساليب الحديث السلبية. ولأن التواصل الإيجابي مهم للغاية لكل علاقة ناجحة بين طفل ووالديه، فإن الأمر يستحق الجهد لوقف الأساليب القديمة وبناء أخرى جديدة. فالفائدة التي ستعود على طفلك ستكون هائلة، والشعور بالرضا الذي سوف تحصل عليه سيكون مجزيًا جدًّا.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي

كلمات التوكيد...

ها هي بعض الأفكار الإضافية الخاصة بالآباء والأمهات. فانتق واختر من بينها لتجربة شيء جديد، تعتقد أن طفلك يقدره.

- ضع مذكرة بكلمات مشجعة على صندوق الغداء لطفلك.
- اجعل من عاداتك أن تذكر شيئًا محددًا لاحظته، والذي يبرز إنجازات طفلك. وتتضمن الأمثلة: "أنا أقدر حقًا كيف أظهرت الرحمة لهذا الطفل الآخر"، أو "أنا أحببت الأسلوب الإيجابي الذي اتبعته خلال المباراة".
- اسأل ماذا يريد طفلك أن يفعل أو أن يكون عندما يكبر. ثم شجعه بطرق تساعده من خلالها على تنفيذ هذه الأحلام. فإذا قالت ابنتك: "أريد أن أكون طبيبة بيطرية عندما أكبر"، فقل لها شيئًا مثل: "أعتقد أنك ستكونين طبيبة بيطرية جيدة".
- أرسل لأطفالك الأكبر سنًا رسالة تخبرهم فيها إلى أي مدى هم مهمون بالنسبة لك. والأفضل من ذلك أن تجعلها عادة عندما يجب عليك أن تغادر البلدة أو في عطلة خاصة مثل عيد ميلاد.
- إذا كنت مولعًا بالفن، قم بإعداد لوحة أو صورة تظهر إلى أي مدى تحب طفلك.
- خذ صورة أو أي شيء أبدعه طفلك، وقم بصنع برواز له مع مذكرة توضح السبب في أن إبداعه هذا يعني لك الكثير.
- اتصل بطفلك في المنزل في أي وقت تفكر به لتقول له فقط "أحبك".
- اصنع اسم تدليل ومحبة لطفلك يُستخدَم فقط بينكما أنتما الاثنين.
- عندما يتعين عليك أن تكون خارج البلدة للعمل أو لأسباب أخرى، اترك سلسلة من المذكرات القصيرة لطفلك ـ مذكرة لكل يوم تكون بعيدًا فيه.
- اجعل من عاداتك أن تقول: "أنا أحبك" في أي وقت تضع ابنك الصغير في سريره أو تتركان بعضكما.
- ضع عمله الفني في أماكن يدرك أنها مهمة بالنسبة لك مثل الثلاجة، أو المكتب، أو كتاب خاص لقصاصات الصحف.
- عندما يشعر طفلك بالحزن، قل له خمسة أسباب لفخرك به.
- اترك مذكرة على صندوق الحبوب، أو مرآة الحمام، أو أي مكان آخر تعرف أن طفلك سوف ينظر إليه؛ فكلمات بسيطة مثل "والدك يحبك"، أو "والدتك تحبك" في مكان فريد يمكن أن تكون مؤثرة جدًا.

- اشتر ميدالية مفاتيح بها صورة وضع صور أطفالك فيها. وتحدث عن الصور مع العائلة أو الأصدقاء عندما يكون أطفالك حاضرون.
- اصنع برطمان تشجيع يمكنك أنت وأطفالك أن تلقوا فيه بقصاصات مديح تقرءونها معًا بصفة منتظمة.
- ارسم صورة كبيرة أو كلمات تشجيع مستخدمًا الطباشير في ممر سيارتك، سواءً وأنت مع أطفالك، أو كمفاجأة لهم ليروها في وقت لاحق.
- عندما يرتكب طفل خطأ محاولًا أن يفعل شيئًا مفيدًا، استخدم أولًا الكلمات لتعرفه أنك عرفت نواياه الجيدة.

https://jadidpdf.com



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٤

الوقت النوعي

تقوم "إيلا" - وهي طفلة في الرابعة من عمرها - بسحب رجل والدتها وهي تقول: "أمي، أمي، هيا بنا نلعب!".

تقول "كايت": "لا أستطيع اللعب الآن، فيجب أن انهي دفع الفواتير. سوف ألعب معكِ بعد ذلك. اذهبي والعبي وحدكِ لبضع دقائق، وبعد ذلك سوف نفعل شيئًا معًا".

في خلال خمس دقائق، تعود "إيلا"، وهي تطلب أن تلعب. ترد "كايت": "إيلي، لقد قلت لكِ إنني يجب أن أفعل هذا الشيء المهم أولًا. اذهبي الآن وسأكون هناك بعد بضع دقائق". تغادر "إيلا" الغرفة ولكنها تعود بعد أربع دقائق. وأخيرًا تم دفع الفواتير وتقضي الاثنتان وقت اللعب معًا، ولكن "كايت" تعرف أن هذا السيناريو سوف يتكرر غدًا.

ما الذي يمكننا أن نتعلمه من "كايت" و"إيلا"؟ هناك احتمالات جيدة أن "إيلي" الصغيرة تظهر لغة الحب الأساسية لها - *الوقت النوعي*، وأن ما يجعلها تشعر حقًا بأنها محبوبة هو اهتمام والدتها الكامل. هذا شيء مهم جدًا بالنسبة

لها؛ حيث تعود مرارًا وتكرارًا، ولكن "كايت" ترى عادة هذه الطلبات المتكررة كتجاوز. فإذا استمرا هذا لوقت طويل جدًا، ربما حتى "تفقد أعصابها" مع ابنتها وترسلها إلى غرفتها وتتركها وحيدة لفترة من الوقت كعقاب - وهو العكس تمامًا مما تريده "إيلا".

تتساءل "كايت": *ما الحل؟ هل من الممكن أن أحب الطفل وأظل أقوم بإتمام عملي؟* والإجابة نعم، بالتأكيد. وتعلم لغة حب الطفل الأساسية هو المفتاح لتحقيق هذا الهدف. فإذا قامت "كايت" بقضاء خمس عشرة دقيقة من الوقت النوعي مع "إيلا" *قبل* أن تبدأ في دفع الفواتير، فمن المحتمل أنها كانت ستستطيع إتمام عملها في هدوء.

فعندما يكون خزان حب الطفل فارغًا، ويكون الاهتمام هو الشيء الوحيد الذي سيملؤه، فإن الطفل سوف يفعل أي شيء تقريبًا للحصول على ما يريد.



حتى الاهتمام السلبي يبدو أفضل من عدم وجود أي اهتمام بالطفل.

فحتى إذا لم تكن لغة حب طفلك الأساسية هي الوقت النوعي، فإن العديد من الأطفال يلتمسون الاهتمام الكامل من والديهم. في الواقع، فإن الكثير من سوء السلوك في مرحلة الطفولة يعد محاولة للحصول على مزيد من الوقت مع الأم أو الأب. لذا، حتى الاهتمام السلبي يبدو أفضل من عدم وجود أي اهتمام بالطفل.

لقد سمعنا الناس على مدار سنوات يتحدثون عن ضرورة إعطاء الطفل "وقتًا نوعيًا"، وخاصة في خضم الانشغال في ثقافة اليوم. وعلى الرغم من ذلك، فبينما يتحدث المزيد من الناس عن الوقت النوعي، فإن العديد من الأطفال محرومون منه.

الوقت النوعي هو اهتمام واضح وكامل. ويتلقى معظم الرضع الكثير من الوقت النوعي- فالإطعام وتغيير الملابس وحدهما يقدمان هذا النوع من الاهتمام، ليس فقط من الأمهات، ولكن من الآباء وربما باقي أفراد الأسرة أيضًا.

وكلما نما الطفل، أصبح إعطاء الوقت النوعي أمرًا أصعب، لأنه يتطلب تضحية حقيقية من جانب الوالدين؛ فتقديم التلامس الجسدي أو كلمات التوكيد يعد أسهل من تقديم الوقت النوعي، والقليل فقط منا لديه عدد ساعات كاف في اليوم لإتمام

كل شيء في الوضع الطبيعي؛ فإعطاء الطفل وقتًا نوعيا ربما يعني أنه يجب علينا أن نتخلى عن شيء آخر. فكلما ينمو الأطفال نحو سن المراهقة، فإنهم عادة ما يحتاجون اهتمامنا تمامًا عندما نكون، نحن الآباء والأمهات، مجهدين، أو متعجلين، أو لسنا على ما يرام عاطفيًّا.

الوقت النوعي هو هدية تواجد من الوالدين للطفل، وهو ينقل هذه الرسالة: "أنت مهم. وأحب أن أكون معك". وكذلك هو ما يجعل الطفل يشعر بأنه أهم شخص في العالم بالنسبة للأب أو الأم؛ فهو يشعر بأنه محبوب بصدق لأن الأب أو الأم يخصصان جهدهما له فقط.

عندما تقضي وقتًا نوعيا مع أطفالك، يجب عليك أن تنتقل إلى مستوى نموهم الجسدي/العاطفي. فعلى سبيل المثال، عندما يتعلمون الحبو، يمكنك أن تجلس على الأرض معهم. وعندما يتخذون خطواتهم الأولى، يجب أن تكون بالقرب منهم؛ تشجعهم. وعندما يتقدمون للعب في صناديق الرمل أو تعلم إلقاء وركل الكرة، فأنت هناك معهم. وعندما يتسع عالمهم ليشمل المدرسة، والدروس المختلفة، والرياضات، ودور العبادة، والأنشطة المجتمعية، فأنت في جميع الأحيان تظل بجانبهم. وكلما كبر الطفل، ازدادت صعوبة هذا الأمر، خاصة عندما تحاول أن تخصص وقتًا لكل طفل مع الاستمرار في الانخراط في أنشطتهم المشتركة بينهم.

"هو يفعل أشياء معي"

العامل الأهم في الوقت النوعي ليس هو الحدث نفسه، ولكن أنكما تفعلان شيئًا معًا - وجودكما معًا. فعندما تم سؤال "ناثان"، وهو طفل في السابعة من عمره، كيف يعرف أن والده يحبه، قال: "لأنه يفعل أشياء معي؛ أشياء مثل رمي الكرة في السلة ولعب الألعاب على الحاسب الآلي. والذهاب إلى متجر الحيوانات الأليفة".

لا يتطلب الوقت النوعي أن تذهب إلى مكان مميز؛ حيث يمكنك منح اهتمام مركز في أي مكان تقريبًا، وعادة ما ستكون أوقاتك النوعية الأكثر فائدة في البيت، عندما تكون وحدك مع الطفل. إيجاد وقت لتكون وحدك مع كل طفل ليس بالأمر السهل، ومع ذلك فهو أمر ضروري. ففي مجتمع يتزايد فيه تحول الناس من مشاركين إلى مشاهدين، فإن الاهتمام المركز من الوالدين هو الأمر الأكثر أهمية.

فـي العديـد مـن المنـازل، يفتقـد الأطفال أجهـزة الحاسـب الآلـي والألعاب الإلكترونيـة الأخرى أكثر ممـا يفتقدون آباءهـم، ويصبحون متأثريـن أكثر وأكثر بقوى من خارج العائلة، ويكونون بحاجة إلى تأثير أقوى للوقت الشخصي مع آبائهم وأمهاتهـم. ويتطلب الأمر جهدًا حقيقيًّا لتخصصـص هذا النوع من الوقت في جدول مواعيـدك، وفي النهاية فإن بذل الجهد يعد إلى حد ما بمثابة استثمار في مستقبل أطفالك وعائلتك.

إذا كان لديك عدة أطفال، فسوف يتعين عليك البحث عن أوقات يمكنك فيها أن تكون وحدك مع كل طفل. هذا ليس سهلًا، ولكن من الممكن عمله. فانظر إلى "سوزانا ويسلي"، التي قامت بتربية عشرة أطفال في إنجلترا في القرن الثامن عشر؛ فقد خصصت ساعة أسبوعيًّا لكل طفل وحده. أصبح أبناؤها الثلاثة، "جون"، و"سام"، و"تشارلز ويسلي" شعراء، وكتابًا، ورجال دين؛ فقد ألف "تشارلز" آلافًا من قصائد الشعر، لا يزال العديد منها يتم ترديده إلى الآن. وبالإضافة إلى مساعدة أطفالها على تعلم الأبجدية، والكتابة، والرياضيات، فقد علمتهم كذلك الكياسة، والخصال الحميدة، والقيم الأخلاقية، والعيش المقتصد.

وفي فترة زمنية لم يكن لدى النساء فيها إلا فرصة ضئيلة للتقدم، قامت بإعداد بناتها بالتعليم الكامل. وقالت الأم الحكيمة ذات مرة لابنتها "إيميليا": "إن المجتمع لا يوفر مساحة أمام ذكاء نسائه"[١]، وقد أصبحت "إيميليا" معلمة فيما بعد. وعلى الرغم من أنه ليس من الضروري أن نؤيد كل أفكارها بشأن تربية الأطفال، فإنه يمكننا أن ننظر بإعجاب للطريقة التي حددت بها "سوزانا" أولوياتها ثم قامت بإتمامها؛ فمفتاح الوقت النوعي موجود في القيم والأولويات التي تقرران أنتما، كوالدين، أن تعززاها وتنفذاها في بيتكما.

التواصل البصري الإيجابي

يجب أن يتضمن الوقت النوعي تواصلًا بصريًّا حنونًا. فالنظر إلى عيني طفلك بعناية يعد طريقة قوية لتوصيل الحب من قلبك إلى قلب طفلك؛ حيث أظهرت الدراسات أن معظم الآباء والأمهات يستخدمون التواصل البصري بطرق سلبية بالدرجة الأولى، سواء عند تأنيب الطفل أو عند إعطائه تعليمات صريحة.

إذا كنت تعطي نظرات حنونة فقط عندما يرضيك طفلك، فأنت بذلك تقع في فخ الحب المشروط؛ لأن هذا يمكن أن يدمر نمو شخصية طفلك؛ حيث يجب عليك إعطاء طفلك قدرًا كافيًا من الحب غير المشروط لإبقاء خزان طفلك العاطفي ممتلئًا، والطريقة الرئيسية لفعل هذا هي الاستخدام الصحيح للتواصل البصري.

في بعض الأحيان يرفض أفراد الأسرة أن ينظر بعضهم إلى بعض وذلك كوسيلة للعقاب. إلا أن هذا يعد مدمرًا للكبار والأطفال على حد سواء. ويفسر الأطفال على وجه الخصوص التوقف عن التواصل البصري كرفض، بالإضافة إلى أن هذا يضعف تقديرهم لذاتهم. لذا فلا تدع إظهار حبك للطفل يعتمد على ما إذا كان طفلك يرضيك في تلك اللحظة أم لا.

تبادل الأفكار والمشاعر

الوقت النوعي لا يعني فقط *فعل* الأشياء معًا، ولكنه وسيلة *لمعرفة* طفلك بشكل أفضل. فبينما تمضي الوقت مع أطفالك، فسوف تجد أن النتيجة الطبيعية عادة ما تكون محادثة جيدة بشأن كل شيء متعلق بحياتكم. يحب "فيل بريجس" - أستاذ التعليم في معهد كاليفورنيا - ممارسة الجولف مع ابنه، ويقول في هذا السياق: "لم يكن ابني يتحدث كثيرًا إلى أن بدأنا ممارسة الجولف معًا بانتظام". عادة ما يتحدث الثنائي "بريجس" الأب وابنه، حول مباراتهما - تسديد الضربات والأشياء المهمة المتعلقة بالجولف - أثناء مشيهما في الممرات، ولكن سرعان ما يتطرقان لمناقشة مناح أخرى من الحياة. لذا، عندما يبين الوالد أو الوالدة لطفلهما كيف يلقي الكرة أو يعد المعكرونة، فهما بذلك ينشئان بيئة يمكن أن يتحدث فيها مع الطفل حول الموضوعات الأكثر أهمية.

المحادثات النوعية

ويحدث هذا عندما يستطيع الأب أن يكشف شيئًا ما عن تاريخه الشخصي، فربما يخبر طفله عن أول مرة شاهد فيها والدته، أو يناقش الموضوعات الأخلاقية والروحية. هذا النوع من المحادثة "الحقيقية" يتصل بعمق بالطفل على المستوى العاطفي؛ فهو يقول: "أبي يثق بي. إنه يهتم بي، ويراني شخصًا مهمًا، وهو يحبني".

وتستطيع الأم أن تذكر تخوفاتها الخاصة بشأن مظهرها أثناء مراحل النمو المختلفة، وذلك أثناء مساعدتها ابنتها في شراء أول نظارة لها أو فستان مميز لإحدى الحفلات. تؤدي هذه المحادثة إلى أن تنجذبا بعضهما لبعض، كما أنها - المحادثة - تساعد الابنة في فهم أن قيمتها لا تستند فقط إلى مظهرها.

إن الأطفال لا يكبرون أبدًا على المحادثة النوعية مع الوالدين والكبار الآخرين؛ فمثل هذه المشاركة للأفكار والمشاعر تعد هي البنية التي تصنع منها الحياة، وسوف يفيدهم تعلم كيفية التواصل على هذا المستوى جيدًا في علاقاتهم الخاصة في المستقبل، بما في ذلك العلاقة الزوجية؛ لأن هذه الكيفية الصحيحة للتواصل البصري سوف تعلمهم كيفية بناء الصداقات والتواصل مع شركاء العمل، كما أنها سوف تبين لهم كيف يغيرون أفكارهم ويتواصلون بأسلوب إيجابي وحنون يحترم أفكار الآخرين، وكذلك سوف تقدم نموذجًا لكيفية الاختلاف في الرأي بدون أن يكونوا منزعجين.

ولأن أطفالك سوف يتعلمون المزيد من الحديث معك أكثر مما قد تتصور، فإنه من المهم أن تقضي وقتًا في محادثة جيدة معهم، بغض النظر عن عمرهم. فإذا اقتصر حديثك معهم على التأديب، فإن أطفالك ربما لا يعرفون أبدًا قيمة الاهتمام الإيجابي، المركز. فالاهتمام السلبي وحده لا يمكنه أن يلبي حاجتهم للحب. وفيما يتعلق بالأطفال الصغار، فإن وقت النوم يعد أحد أكثر الأوقات فعالية لبداية محادثة، وخاصة عندما يكونون منتبهين. ربما يكون هذا بسبب قلة وسائل الإلهاء في هذا الوقت، أو لأن الأطفال يريدون أن يتأخروا في النوم. أيًا ما كان السبب، فهم يستمعون جيدًا، وهذا يجعل المحادثة الهادفة أمرًا أسهل بكثير.



الأطفال لا يكبرون أبدًا على المحادثة النوعية مع الوالدين والكبار الآخرين.

"أقرأ لي قصة"

جميع الأطفال يحبون القصص؛ فالقراءة لهم تعد طريقة رائعة لكي تبدأ طقسًا في وقت النوم - وأن تجعله طقسًا معتادًا، لأن هذا سيساعد على إبقاء قنوات التواصل متاحة عندما يصبحون في سن المراهقة. وفي أثناء القصة أو بعدها، يمكنك أن تتوقف لكي تدع الطفل يحدد مشاعره بشأن الأحداث أو الشخصيات ثم يتحدث عنهم. وأثناء قراءتك قصة حول شخص يشعر بالإحباط، على سبيل المثال، يمكنك أن تتحدث مع طفلك بشأن مشاعر الإحباط التي شعر بها بطل القصة، بالإضافة إلى المشاعر المصاحبة لها مثل الحزن، أو الغضب، أو أي شيء مناسب.

نحن نوصي بشدة بهذه الأوقات من المحادثة. فللأسف، العديد من شباب اليوم لا يعرفون كيف يتعاملون مع مشاعرهم، وخاصة الغضب. فالعديد من سنوات محادثات ما قبل النوم الدافئة والودودة، والتي تتضمن المشاركة اللطيفة والهادئة للمشاعر، يمكن أن تساعد على منع بعض من أعمق مشاكل الحياة في المستقبل.

إن طقوس قبل النوم التي تكون دافئة، وودودة، ولطيفة، وهادئة تبدو على العكس تمامًا من العالم المزدحم الذي يعيش فيه العديد من الآباء والأمهات. لذا فلا تكن ضحية للاستعجال؛ فعلى المدى الطويل، لن يكون للكثير من الأشياء التي تبدو ملحة جدًا الآن أية أهمية، ولكن ما تفعله مع أولادك سيبقى مهمًا إلى الأبد.

التخطيط للوقت النوعي

خلال السنوات الثماني الأولى من حياة الطفل، يمكنك أن تضع جدول مواعيد متوازنًا إلى حد بعيد؛ حيث تتمحور حياة طفلك أساسًا حول المنزل. ولكن كلما كبر طفلك وأصبح أكثر مشاركة في الأنشطة خارج المنزل، صرت في حاجة إلى بذل مزيد من الوقت والجهد إعدادًا للوقت النوعي الخاص بالعائلة، وإلا فلن يكون هناك وقت نوعي. وإليك عدة أفكار.

أولًا، أوقات تناول الوجبات هي أمور طبيعية يمكنك التخطيط على أساسها. فعلى مر السنين، صار من الممكن أن تكون الساعة المحددة التي تتناول فيها الأسرة العشاء معًا واحدة من أكثر التجارب التي ستعيشها ترابطًا؛ فجميعنا يسمع عن الأسر التي تضع وعاءً من الطعام وتدع كل شخص يأكل في أي وقت يصل فيه

إلى المنزل. أما بالنسبة لهؤلاء الذين يعرفون دفء وقوة الساعة المحددة التي تتناول فيها الأسرة العشاء معًا. وبمرور الأعوام، تفقد الأمور انتظامها؛ فالوالدان هما الوحيدان اللذان يمكنهما وضع جدول مواعيد للعائلة ويقرران متى وما إذا كانت هناك مناسبات معينة سوف تتعارض مع جدول المواعيد. وهناك بعض العائلات التي تستطيع تناول الإفطار معًا. ولكن في عائلات أخرى، ربما تكون قادرًا على مقابلة طفل لتناول الغداء مرة كل شهر.

ثانيًا، فكر في رحلات الليلة الواحدة. يقوم "بورني" وابنه "جيف" برحلة لليلة واحدة كل ثلاثة أشهر. وعادة ما يرتحلان على مسافة ساعة من المنزل ويخيمان لمدة يوم ونصف ويقضيان هذا الوقت معًا بلا انقطاع. أما "أليسون" فهي تتمشى ليلتين في الأسبوع مع ابنتها "بريتاني" ذات الاثنتى عشرة سنة. وفي هاتين الليلتين، يقوم زوجها وابنها بتنظيف الأطباق ويصبح لديهما وقت يقضيانه وحدهما معًا.

ثالثًا، الانتقال بالسيارة عند قيام الأم أو الأب بأداء بعض المهام، أو قيادة السيارة للذهاب لمباراة في كرة القدم هي كلها يمكن أن ينتج عنها محادثة نوعية. فهناك شيء يتعلق بالجلوس في السيارات، والذي يبدو أنه يجلب الرغبة في الكلام - والاستماع. فيجب على الوالدين أن يكونا منتبهين لهذه الأوقات، عندما يبدو الأطفال بحاجة للكلام.

ما سبق هو القليل من الأفكار، وتذكر أن التخطيط لأوقاتكما معًا يعتمد في المقام الأول على العفوية؛ فيمكنك أن تغير خططك إذا أردت، ولكن بدون إعداد الخطط، ربما تجد أن لديك وقتًا نوعيًا قليلًا مع أطفالك. إنك تخصص مواعيد للآخرين - فلماذا لا تخصص وقتًا لأطفالك؟ سوف يقدرون حقيقة أنك تقدر كثيرًا وقتك معهم لدرجة أنك مستعد لأن تقول لا للأنشطة الأخرى. وأحد النتائج الجانبية للتخطيط هو أنك تعلم أطفالك كيفية جدولة وقتهم.

يمكن أن يكون أحد أصعب الأوقات في يوم العائلة هو عندما يعود الجميع من العمل والمدرسة، جائعين، ومجهدين. ولهذا فالتخطيط لقضاء وقت معًا يعني كذلك إعداد نفسك. فإذا عدت إلى المنزل من يوم عمل شاق، فأنت بحاجة إلى

إطلاق إجهاد اليوم. لذا صفِّ عقلك من أمور العمل، وركز على منزلك. يقوم بعض الأصدقاء بإيقاف السيارة بالقرب من المنزل ويستغرقون بضع دقائق في ذكر الله. تحرَّ الشيء الذي سيجعلك تشعر بالراحة والتفاؤل، حتى يكون لديك الطاقة التي تحتاج إلى أن تعطيها لطفلك.

إذا كنت لا تستطيع أن تقوم بإعداد نفسك قبل الحضور إلى المنزل، فيمكنك أنت وشريك حياتك تخصيص وقت تقضيه مع نفسك، قبل أن تبدأ في التفاعل مع أطفالك. ربما تكون بحاجة إلى استبدال ملابسك بملابس مريحة، وتناول مشروبات غازية، والتنزه في الفناء الخلفي قبل الجلوس مع أسرتك. فكلما كنت منتعشًا، أصبحت أكثر قدرة على العطاء لعائلتك.

عندما تكون لغة حب طفلك الأساسية هي الوقت النوعي

إذا كانت لغة الحب الأساسية لطفلك هي الوقت النوعي، فبإمكانك أن تتأكد من هذا: بدون إمداد كاف من الوقت النوعي والاهتمام المركز، سوف يمر طفلك بحالة من الارتباك المؤلم تتركز حول فكرة أن والديه لا يحبانه حقًّا.

"كان "جيري" رجل إطفاء يعمل يومين متواصلين، ويأخذ يومًا إجازة. وخلال "أيام عمله" كان يبقى في محطة الإطفاء؛ وكان يقضي يوم الإجازة مع رجل إطفاء زميل له في دهان المنازل لكسب المزيد من المال. في الوقت نفسه، تعمل زوجته "ماجي" في الليل ممرضة وتنام في النهار. عندما كان الاثنان يعملان في الليل، كان طفلاهما "جوناثان"، ثماني سنوات، و"جريس"، ست سنوات، يجلسان مع جدتهما.

أصبح "جيري" و"ماجي" قلقين بشأن "جوناثان" الذي بدا يظهر بمرور الوقت أنه انطوائي، وقالت "ماجي" لصديقة لها في وقت لاحق: "عندما كنا نحاول أن نتحدث معه، كان يبدو منعزلًا جدًّا. ولكن عندما كان أصغر سنًّا كان يتحدث طوال الوقت.

"قبل أن يبدأ في الذهاب إلى المدرسة، كنت أظل أنا في المنزل طوال الوقت، كما كنت أذهب أنا وهو إلى الحديقة بعد ظهر كل يوم تقريبًا. الآن هو مختلف جدًّا.

وهو ما يجعلني أتساءل إذا ما كان هناك شيء خطأ. لم يلحظ جيري هذا بقدر ما لاحظته أنا، لأنه لم يقض القدر نفسه من الوقت مع "جوناثان". ولكنني أستطيع أن أرى اختلافًا كبيرًا".

كانت صديقة "ماجي" قد بدأت للتوفي قراءة كتاب *لغات الحب الخمس** وتذكرت الفصل الخاص بالكيفية التي ترتبط بها لغات الحب بالأطفال. ولهذا قامت "روزي" بإعطاء نسخة إلى "ماجي"، ورأت أنه ربما يساعدها على التعامل مع "جوناثان". وبعد مرور أسبوعين، قالت "ماجي" لصديقتها: "أنا قرأت الكتاب، وأعتقد أنني أعرف لغة حب جوناثان الأساسية. فعندما أستعيد الأحداث وأتذكر إلى أي مدى أستمتع بأوقاتنا معًا، وكم كان متحدثًا ومتحمسًا، ثم أدرك أن كل هذا تغير عندما التحق بالمدرسة وأنا بدأت أعمل، فأنا أعتقد أن العامين الماضيين ربما يكون قد حرم تمامًا من الحب. لقد كنت أقوم بتلبية حاجاته الجسدية، ولكنني لم أعد ألبي حاجاته العاطفية بشكل جيد".

تحدثت السيدتان عن الكيفية التي تستطيع بها "ماجي" أن تخصص وقتًا نوعيا مع "جوناثان" في جدول مواعيدها. ولأن وقتها المرن كان بعد الظهر، وفي بداية المساء، فكانت تستخدم هذا الوقت للأعمال المنزلية، والتسوق، أو قضاء أمسية خارج المنزل في بعض الأحيان مع البنات، وإمضاء أمسيات نادرة مع "جيري" في الخارج، وكانت كذلك تشرف على واجب "جوناثان" المدرسي. قررت "ماجي" أنها إذا حاولت، فإنها تستطيع أن تخصص ساعة مرتين أسبوعيًّا لقضاء وقت مكثف مع "جوناثان".

وبعد مرور ثلاثة أسابيع، قالت "ماجي" لصديقتها: "إن الأمر ينجح، فقد قضيت مع جوناثان ساعتنا مرتين أسبوعيًّا منذ أن تحدثنا آخر مرة، وأرى تغييرًا حقيقيًّا في تجاوبه معي. لذا، قررنا أن نأخذ كلبنا إلى الحديقة بعد ظهر يوم في الأسبوع، وأن نخرج لتناول التاكو في اليوم الآخر. بدأ "جوناثان" في الحديث أكثر، وأستطيع أن أقول إنه يتجاوب عاطفيًّا لوقتنا معًا".

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

وأضافت "ماجي": "وبالمناسبة، طلبت من "جيري" أن يقرأ الكتاب، فأنا أعتقد أننا بحاجة إلى أن نتحدث لغات حب بعضنا البعض. أنا أعلم أنه لا يتحدث لغتي، ولا أعتقد أنني أتحدث لغته كذلك. وربما يرى "جيري" أهمية قضاء مزيد من الوقت مع "جوناثان" أيضًا".

ماذا يقول الأطفال

سوف نعرض هنا كيف كشف أربعة أطفال أن لغة حبهم الأساسية هي الوقت النوعي.

"بيثاني" في الثامنة من عمرها ولديها بريق في عينيها معظم الوقت، وتقول: "أنا أعرف أن والديّ يحبانني لأنهما يفعلان أشياء معي. وفي بعض الأحيان نقوم جميعنا بأشياء معًا، حتى مع أخي الصغير. ولكن كلاهما يفعل الأشياء معي فقط". وعندما سألناها عن أنواع الأشياء، أجابت: "أبي أخذني معه لصيد السمك الأسبوع الماضي. وذهبت أنا وأمي إلى حديقة الحيوانات بعد عيد ميلادي بيوم. مكاني المفضل هو بيت القردة. لقد شاهدنا أحدها يأكل الموز، وكان الأمر ممتعًا".

"جاريد" يبلغ من العمر اثنتى عشرة سنة، وقال: "أنا أعرف أن والدي يحبني لأنه يقضي وقتًا معي. نحن نفعل العديد من الأشياء معًا. إن لديه تذاكر مباريات الموسم لفريق ويك فوريست لكرة القدم، ولا تفوتنا أبدًا أية مباراة. أنا أعلم أن أمي تحبني أيضًا، ولكننا لا نقضي كثيرًا من الوقت معًا لأنها عادة لا تشعر بأنها بحالة جيدة".

وقال "براندون" البالغ من العمر عشر سنوات: "أمي تحبني. فهي تحضر مبارياتي في كرة القدم، ونخرج لتناول الطعام بعد ذلك. أنا لا أعرف إذا ما كان أبي يحبني أم لا؛ فهو يقول إنه يحبني، ولكنه تركنا. أنا لا أراه أبدًا".

وقالت "هالي" في السادسة عشر من عمرها: "كيف أعرف أن والديّ يحبانني؟ قبل كل شيء لأنهما يكونان دائمًا موجودان من أجلي. أستطيع أن أناقش أي شيء معهما، وأعرف أنهما سيكونان متفاهمين وسيحاولان مساعدتي على اتخاذ القرارات السليمة. سوف أفتقدهما عندما أذهب إلى الكلية بعد عامين من الآن، ولكنني أعرف أنهما سيظلان موجودان من أجلي".

بالنسبة لهؤلاء الأطفال الذين يلتمسون وقتًا مع والديهم، وبالنسبة لجميع الأطفال الآخرين كذلك، فإن هدية الاهتمام المركز من الوالد أو الوالدة تعد عنصرًا أساسيًّا في التأكيد أنهم يشعرون بأنهم محبوبون. فعندما تقضي وقتًا مع أطفالك، تصنع بذلك ذكريات ستدوم مدى الحياة. فأنت تريد أن يسعد أطفالك بالذكريات التي يحملونها من السنوات التي قضوها في منزلك؛ حيث ستكون لديهم ذكريات جيدة ومثيرة للسعادة، عندما يتم الحفاظ على خزانهم العاطفي ممتلئًا. وكوالدين، يمكنكما إعطاء مثل هذه الذكريات الجيدة والمثلجة للصدر والمساعدة على ضمان توازن واستقرار وسعادة أطفالكما لبقية حياتهم.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي
الوقت النوعي...

ها هي بعض الأفكار الإضافية الخاصة بالآباء والأمهات. فانتق واختر من بينها لتجربة شيء جديد تعتقد أن طفلك يقدره.

- بدلًا من الانتظار حتى إتمام جميع الأعمال المنزلية قبل قضاء وقت مع طفلك، دعه يشترك في أنشطتك اليومية مثل غسيل الملابس، أو شراء الخضروات والفاكهة، أو رعاية الحديقة الخلفية. وبالرغم من أن هذه الأعمال قد تستغرق وقتًا أطول، فإن قضاء الوقت معًا سيعوض التأخير.
- أوقف ما تفعله للقيام بالتواصل البصري مع طفلك، عندما يقول شيئًا مهمًّا.
- قم بإعداد وجبة خفيفة صحية مع طفلك، مثل طبق من قطع الفاكهة.
- ابحث عن أشياء مضحكة لتضحك عليها، واضحك كثيرًا عليها.
- أعط الأطفال الأكبر سنًا كاميرات أحادية الاستخدام ليسجلوا المناسبات المهمة.
- أغلق برنامجك التلفازي لتشاهد البرنامج التلفازي المفضل لأطفالك معهم.
- اذهب إلى محل الألعاب، والعب معهم بعض الألعاب الممتعة مع عدم وجود نية لشراء أي شيء.
- اطرح أسئلة محددة جدًا بشأن يوم طفلك، وهي الأسئلة التي لا تكون إجاباتها بنعم أو لا.
- عندما تصطحب أطفالك الأصغر سنًا إلى حديقة أو ملعب، اقض الوقت وأنت تلعب فعليًا معهم بدلًا من مشاهدتهم من مقعد حديقة. فدفع ابنتك على الأرجوحة أو ركوب الزلاقة مع ابنك يولد ذكريات تستمر مدى الحياة وتوصل الحب.

- بدلًا من قضاء الوقت أمام شاشة التلفاز، ركز على الفنون مثل الغناء أو الرسم بالأصابع.
- حدد "وقت لقاء" معينًا لكل طفل من أطفالك بشكل فردي. وضعه في مفكرتك ولا تسمح لأية أولويات أخرى بأن تحل محله.
- فاجئ طفلك بتذاكر أو رحلة لمكان مميز ـ رحلة تخييم، أو مباراة كبيرة في دوري كرة القدم، أو قضاء يوم في مدينة يمكن أن يبني ذكريات تستمر مدى الحياة. أضف صورًا للحدث لتقوية المفاجأة أكثر.
- إذا كان الأمر ممكنًا، اصطحب طفلك إلى محل عملك في أحد الأيام، وقدمه لزملائك في العمل واصطحبه لتناول الغذاء معك.
- وفر مكانًا مميزًا في البيت حيث تذهب للعب. فخزانة كبيرة بما يكفي لدخولها يمكن أن تكون بمثابة "قلعة"، بينما مكان في المرآب يمكن: أن يكون بمثابة "ورشة".
- شارك الأطفال الأكبر سنًا في التخطيط للإجازة، بالبحث على الإنترنت معًا.
- قم برحلة تخييم مع طفلك، حتى إذا كانت مجرد خيمة في الفناء الخلفي للمنزل. أحضر بعض المصابيح اليدوية وأطعمة التخييم المميزة لجعل الحدث كاملًا.
- في بعض المناسبات، اخرج مع الأسرة في تمشية أو رحلة ركوب الدراجات. ابحث عن فرص لقضاء الوقت معهم، وهو الوقت الذي يشمل أيضًا أداء التمارين.
- تشاركوا المزيد من الوجبات معًا كعائلة، واجعلوا وقت العشاء مناسبة خاصة مع كثرة الحديث عن اليوم.
- اقض بضع دقائق إضافية وأنت تضع طفلك في السرير ليلًا. فقصص ما قبل النوم أو الحديث حول اليوم، أو الدعاء معًا في الليل يمكن أن تكون كل منها جزءًا من النمط اليومي.
- بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، اقض الوقت في عمل "الواجب" معهم ـ فهم يقومون بعمل واجبهم المدرسي، وأنت بالعمل في أي من مشاريع العمل. وقل لهم ماذا تفعل.
- ازرع شيئًا معهم. فبالنسبة لهؤلاء الأطفال الذين يحبون قضاء الوقت خارج المنزل. فإن قضاء وقت معهم في حديقة أزهار، أو في زراعة الخضراوات الصيفية، أو في تشجير الفناء، يمكن أن يصنع ذكريات إيجابية تستمر مدى الحياة.
- اصنعوا ألبومات للصور معًا على الحاسب الآلي الخاص بك، وتحدثوا معًا عن الذكريات التي تشاركتموها في الصور.
- في الأيام الممطرة، اجلسوا في الغرفة نفسها واقرءوا بهدوء، كل منكم مع كتابه أو مجلته.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٥

الهدايا

عندما سألنا "راشيل"، البالغة من العمر عشر سنوات، عن السبب في كونها متأكدة جدًّا من أن والديها يحبانها، أجابت: "تعالوا إلى غرفتي، وسأريكم". وما أن وصلنا إلى إلى غرفتها حتى أشارت إلى دمية دب كبير وقالت: "لقد اشتريا لي هذا من كاليفورنيا"، ثم قامت بلمس دمية مهرج رقيقة، وقالت: "لقد اشتريا لي هذه عندما انتقلت إلى الصف الأول. وهذا القرد الظريف كان من رحلتهما إلى هاواي بمناسبة عيد زواجهما". واستمرت تتحرك في الغرفة وهي تشير إلى المزيد من الهدايا الكثيرة التي تلقتها من والديها على مدار السنوات القليلة الماضية - وجميعها كانت من أماكن مميزة - والتي تظهر حب والديها لها.

إعطاء وتلقي الهدايا يمكن أن يكون تعبيرًا قويًّا عن الحب، في الوقت الذي يتم تقديمها فيه، وعادة ما يمتد لسنوات لاحقة. فالهدايا الأكثر عمقًا تصبح رموزًا للحب، وتلك التي تنقل الحب بصدق تعد جزءًا من لغة الحب. فهذا هو الوقت المثالي للوالدين لكي يتحدثا بصدق لغة الحب رقم أربعة - الهدايا - والتي من خلالها من الضروري أن يشعر الطفل برعاية والديه الصادقة. ولهذا السبب، فإنه

من الضروري استخدام لغات الحب الأخرى جنبًا إلى جنب مع الهدايا؛ فخزان الحب العاطفي للطفل يجب أن يبقى ممتلئًا من أجل أن تعبر الهدايا عن الحب الصادر من القلب. وهذا يعني أن الوالدين سيستعملان تركيبة من التلامس الجسدي، وكلمات التوكيد، والوقت النوعي، والخدمات لكي يحافظا على خزان الحب ممتلئًا.

أوضحت "جولي" كيف أن لغات الحب ساعدتها على فهما بنتيها الاثنتين - "مالوري" ست سنوات، و"ميريديث" ثماني سنوات - بشكل أفضل، وقالت في هذا السياق: "عادة ما نذهب أنا وزوجي في رحلات عمل وتبقى البنتان مع جدتهما. وبينما نكون بعيدين، أقوم بشراء شيء للبنتين، وعادة ما تكون ميريديث متحمسة للهدايا أكثر من مالوري، فهي تتحدث حولها بمجرد وصولنا إلى المنزل. وتظل تتقافز في حماس عندما نحضر الهدايا، وتضحك وتصيح عندما تفتح هديتها، ثم تبحث عن ركن مميز في غرفتها لهديتها وتريدنا أن نرى أين وضعتها. وعندما يأتي أصدقاؤها إلى المنزل، فهي دائمًا ما تريهم آخر هدية تلقتها".

وعلى النقيض من ذلك، ففيما تتعامل "مالوري" بتهذيب وتقدير مع هدايا والديها لها، فإنها تكون أكثر تحمسًا لأن تسمع عن الرحلة. فتقول "جولي": "تأتي مالوري إلينا لكي تسمع كل التفاصيل عن رحلتنا. وهي تتحدث مع كل منا بشكل منفصل ثم تتحدث معنا، فهي تبدو كأنها تشرب كل شيء نقوله لها. من ناحية أخرى، فإن ميريديث تسأل القليل من الأسئلة عن أين كنا وماذا رأينا".

عندما سأل شخص ما "جولي" ماذا ستفعل بهذا الفهم الجديد، أجابت: "حسنًا، سوف أظل أشتري الهدايا للبنتين، لأن هذا ما أريده. ولكن الآن لا أشعر بالألم عندما لا تتصرف مالوري بحماس مثل ميريديث. لقد كان هذا يزعجني لأنني كنت أظن أن مالوري ليست شاكرة. الآن أنا أفهم أن محادثاتنا تعني لـ مالوري ما تعنيه الهدايا لـ ميريديث. كلانا أنا وزوجي يبذل مزيدًا من الجهد لكي نعطي مالوري وقتًا نوعيًّا بعد عودتنا من رحلة وباقي أيام السنة، ونريد أن نعلم مالوري لغة الهدايا مثلما نأمل أن نعلم ميريديث أن تتحدث لغة الوقت النوعي".

نعمة العطاء

يُعدّ إعطاء الهدايا وتلقيها كطريقة للتعبير عن الحب ظاهرة عالمية. فالكلمة الإنجليزية *gift* تأتي مشتقة من الكلمة اليونانية *charis*، والتي تعني "*grace*، (نعمة)، أو الهدية غير المستحقة". الفكرة وراء هذا أنه إذا كانت الهدية مستحقة فهي تأدية حساب. ولكن الهدية الحقيقية ليست تأدية حساب لخدمات تم تقديمها؛ ولكنها في الواقع تعبير عن الحب للفرد ويتم تقديمها مجانًا من المانح. في مجتمعنا، لا يعد كل المنح صادقًا، وخاصة في عالم الأعمال. فمعظمها يكون سداد ثمن نظير القيام بعمل تجاري مع شركة محددة، أو رشوة على أمل أن يقوم أحد الأشخاص بعمل تجاري في المستقبل. فإن الشيء لا يتم إعطاؤه لمجرد منفعة المستقبل، ولكنها تعد بشكل أكبر طريقة لقول شكرًا لك لمساهمتك المالية أو طلب المزيد من المساهمة.

يجب أن يتم هذا التمييز نفسه عند قيام الوالدين بالعطاء للأطفال. فعندما يقوم الوالد أو الوالدة بتقديم هدية، إذا قام الطفل بتنظيف غرفته، فهذه ليست هدية حقيقية ولكنها سداد ثمن نظير خدمة تم تقديمها. وعندما يعد الوالد أو الوالدة طفله بمثلجات، إذا شاهد التلفاز نصف الساعة القادمة، فإن هذه المثلجات لا تعد هدية وإنما رشوة مقصود منها التحكم في سلوك طفلك. بينما قد لا يعلم الطفل كلمات سداد، أو رشوة، فإنه يفهم المعنى.

الوالدان اللذان لديهما النية لأقصى حد لتقديم هدية حقيقية فربما، في بعض الأوقات، يرسلان رسائل مختلطة إذا أهملا حاجة الطفل العميقة للحب. في الواقع، فإن الطفل، الذي لا يشعر بصدق، بأنه محبوب يمكنه بسهولة أن يسيء تفسير الهدية، معتقدًا أنه تم إعطاؤها بطريقة مشروطة. فقد أعطت إحدى الأمهات - التي كانت وقتها تتعرض لضغط كبير وعلى خلاف مع ابنها - هذا الابن كرة بيسبول جديدة. ولكن في وقت لاحق، وجدتها في المرحاض.

"جاسون، ماذا تفعل كرتك هنا؟ ألا تعجبك؟".

"آسف" - كانت هذه إجابة "جاسون" الوحيدة.

في اليوم التالي وجدت الكرة في صفيحة القمامة، فتكلمت معه مرة أخرى، لكنه نظر فقط إلى الأسفل وقال: "آسف".

فيما بعد تعلمت الأم أن تحافظ على خزان "جاسون" العاطفي ممتلئًا، خاصة في وقت ما قبل النوم. ثم سرعان ما بدأت تلاحظ تغيرًا. فبعد أسابيع قليلة، قامت بإعطائه مضرب بيسبول، وفي هذه المرة قام بعناقها وقال لها مبتسمًا: "شكرًا، يا أمي!".

يعد "جاسون" نموذجًا للأطفال المطيعة الذين لديهم خزان عاطفي فارغ، ونادرًا ما يظهر هؤلاء الأطفال ألمهم واحتياجاتهم بصراحة. ولكنهم يظهرون مشاعرهم بطرق غير مباشرة؛ فالتخلص من الهدايا أو تجاهلها يعد نموذجًا كلاسيكيًا لهذا النوع من الأطفال الذي يحتاج إلى إعادة تزويده بالحب.

استخدم العطاء على أفضل وجه

ليس لنعمة العطاء علاقة بحجم أو ثمن الهدية، ولكن لها علاقة كبيرة بالحب؛ فربما تتذكر جدًّا لك أخبرك بأنه تلقى برتقالة وقطعة ملابس ضرورية في أحد الأعياد خلال فترة الأزمة الاقتصادية. اليوم نحن الآباء والأمهات لا نفكر في الضروريات كهدايا ولكن كأشياء يجب أن نزود بها أطفالنا، بالرغم من أننا نعطي هذه الأشياء بقلوب حانية من أجل مصلحة أطفالنا الحقيقية.

دعونا نحتفل بمثل هذه الهدايا. فإذا لم نقدم الهدايا كتعبير عن الحب، فربما يتعلم الأطفال أن يتلقوها كـ "شيء متوقع" ولن يدركوا الحب من وراء الهدايا.



إذا لم نقدم الهدايا كتعبير عن الحب، فربما يتعلم الأطفال أن يتلقوها كـ "شيء متوقع".

ها هو اقتراح ليساعد على أن تصبح هدية عادية تعبيرًا عن الحب. اتخذ وقتًا في تغليف الملابس المدرسية الجديدة، ثم قدمها عندما تكون الأسرة مجتمعة حول طاولة العشاء. فإزالة الغلاف من على الهدية يمنح تشوقًا عاطفيًا بالنسبة للطفل، ويمكنك أن توضح أن كل هدية، سواء كانت ضرورية أو كمالية، هي تعبير عن حبك. مثل هذا الاحتفال لجميع أنواع الهدايا سوف يعلم أطفالك كيف يتفاعلون مع الآخرين الذين يعطونهم هدايا. فكما تعطيهم الهدايا برضا، فأنت تريد أن يتفاعلوا برضا سواء كانت الهدية كبيرة أو صغيرة.

هنـاك تحذير عنـد شرائك ألعابًـا لأطفالك كهدايـا. ففي قسـم الألعاب أنت تحتاج إلى حكمة حقيقية. فالحجم الهائل للأشياء المتاحة يعني أنه يجب أن تكون انتقائيًّا جدًّا. يضـاف إلى هذا الحجم إعلانات التلفاز التي تعرض أحدث الألعاب أمـام أعين أطفالنا، وبالتالي إيجـاد رغبات لم تكن موجودة قبل ستين ثانية وربما تذهـب في اليوم التالي. ولكن في هذه الأثناء، يكـون العديد من الأطفال متأكدين من أنه يجب أن يحصلوا على اللعبة التي رأوها على الشاشة.

لا تدع المعلنين يحددوا ماذا تشتري لأطفالك، ولكن تفحص الألعاب عن كثب، طارحًا على نفسك أسئلة مثل: "ما الرسالة التي توصلها هذه اللعبة إلى طفلي؟ هل هي رسالة سأكون مرتاحًا معها؟ ما الذي قد يتعلمه طفلي من اللعب بهذه اللعبة؟ هل تأثيرها الكلي يميل لأن يكون إيجابيًّا أم سلبيًّا؟ إلى أي مدى ستدوم هذه اللعبة؟



لا تشتر أبدًا لعبة غير ضرورية لا تستطيع تحمل سعرها.

ما عمرها الافتراضي الطبيعي؟ هل لديها جاذبية محدودة أم سيلعب بها مرارًا وتكرارًا؟ هل هذه لعبة نستطيع أن نتحمل سعرهـا؟" - لا تشتـر أبـدًا لعبـة غير ضروريـة لا تستطيع تحمل سعرها.

ليس من الضروري أن تكون كل لعبة، لعبة تعليمية، ولكن أن تخدم جميعهما غرضًا إيجابيًّا مهمًّا في حياة الطفل. لذا، احذر شراء الألعاب المحوسبة عالية التقنية التي ربما تعرض أطفالك لمنظومات قيم بعيدة كل البعد عن عائلتك، فسوف يحصلون على ما يكفي من ذلك من التلفاز والجيران والأصدقاء في المدرسة.

عندما يساء استعمال العطاء

كن حذرًا. إنه عادة ما يكون مغريًا أن تغدق على الأطفال بالهدايا كبدائل للغات الحب الأخرى. فلعدة أسباب، يلجأ الوالدان أحيانًا إلى الهدايا بدلًا من أن يكونا حاضرين فعلًا لأطفالهم. فبالنسبة لبعض الذين ينمون في عائلات غير صحية في العلاقات بين أفرادها، فإن الهدايا تبدو أسهل في إعطائها من المشاركة

العاطفية، فيما قد لا يجد البعض الآخر الوقت، أو الصبر، أو المعرفة ليعلموا كيف يعطون أطفالهم ما يحتاجون إليه بصدق. فهم يحبون أطفالهم بصدق، ولكن يبدون غير مدركين كيفية توفير الأمن العاطفي والشعور بقيمة الذات الذي يحتاج إليه الأطفال.

يمكن أن تحدث إساءة استخدام إعطاء الهدايا عندما يعيش الطفل مع والد حاضن بعد انفصال أو طلاق. فربما يُفتن الوالد غير الحاضن بالإغداق على الطفل بالهدايا، ربما من ألم الانفصال، أو الشعور بالذنب من ترك الأُسرة. عندما تكون هذه الهدايا غالية بشكل مفرط، أُسيء اختيارها، وتستخدم كمقارنة مع ماذا يمكن أن يقدم الوالد الحاضن، فهي تعد حقًّا شكلًا من أشكال الرشوة، ومحاولة لشراء حب الطفل، وربما تكون كذلك طريقة لا واعية للعودة للوالد الحاضن.

الأطفال الذين يتلقون مثل هذه الهدايا غير الحكيمة ربما يرونها في النهاية على حقيقتها، ولكن في هذه الأثناء يتعلمون أنه على الأقل هناك أحد الوالدين ينظر إلى الهدايا كبديل عن الحب الصادق. ويمكن أن يجعل هذا الأطفال ماديين ومناورين، كما أنه يجعلهم يتعلمون أن يتعاملوا مع مشاعر الناس وسلوكهم من خلال الاستخدام الخطأ للهدايا. ومن الممكن أن يكون لهذا النوع من الاستبدال عواقب مأساوية بالنسبة لشخصية الأطفال ونزاهتهم.

يتعين علينا هنا أن نفكر في "سوزان"، التي تقوم بتربية ثلاثة أطفال وحدها. "سوزان" طُلقت من "تشارلز" منذ ثلاثة أعوام، ويعيش "تشارلز" الآن مع زوجته الثانية في نمط حياة فاخر. كانت "سوزان" و الأطفال يعيشون حياة بسيطة ماليًّا، وكان الأطفال حريصين على زيارة الأب؛ فقد كانت "ليزا" خمس عشرة سنة، و"شارلي" اثنتا عشرة سنة، و"أني" عشر سنوات، يزورون أباهم مرتين في الشهر في عطلة نهاية الأسبوع. وفي هذه الزيارات كان يصطحبهم إلى نزهات مكلفة مثل التزحلق وركوب القوارب. فلا عجب أنهم كانوا يريدون أن يزوروه – حيث المتعة – وقد تزايد تذمرهم من الشعور بالملل في المنزل. كانوا عادة يعودون بهدايا سخية، وقد كانوا يظهرون كمًّا متزايدًا من الغضب لـ "سوزان"، خاصة خلال لعدة أيام بعد زيارتهم لوالدهم؛ فقد كان "تشارلز" بمحاولته أن يكسب محبتهم له يجعل

مشاعرهم تصبح معادية لـ"سوزان"؛ فهو لم يدرك أنه عندما يكبر الأطفال سوف يحتقرونه لتلاعبه بهم.

لحسن الحظ، كانت "سوزان" قادرة على إقناع "تشارلز" بالتشاور معها للبحث عن طرق صحية للتعامل مع أطفالهما. في البداية، كان يعني هذا وضع الخلافات السابقة والغضب جانبًا لكي يستطيعا العمل معًا لتلبية حاجات أطفالهم العاطفية. وخلال التشاور، أصبح الاثنان خبيرين في ملء خزان الحب. فعندما استخدم "تشارلز" لغات الحب الخمس جميعها ليتقرب من أطفاله، وتعلم أن يستخدم إعطاء الهدايا كلغة حب بدلًا من أداة للتلاعب، تجاوب الأطفال بشكل جميل. وبالرغم من أنه أمر غير شائع أن يعمل الأشخاص المطلقين معًا بهذه الطريقة من أجل صالح أطفالهم، فإن هناك عددًا أكثر من الآباء والأمهات يحاولون أن يفعلوا هذا. ولكن هناك آباء وأمهات (وأجدادًا) آخرين ربما يختارون أن يغدقوا على أطفالهم بالكثير من الهدايا بحيث تبدو غرفهم مثل محال ألعاب غير مرتبة. ولكن مع مثل هذا الإفراط، تفقد الهدايا الخصوصية المميزة لها؛ فالطفل يكون لديه ألعاب أكثر من قدرته على الاستمتاع بها. وفي النهاية، لن يكون لأية هدية أي معنى، وسيصبح الطفل ميتًا عاطفيًّا نحو تلقي الهدايا. فالألعاب تبدو عبئًا عليه، لأن والديه ينتظران منه أن يحتفظ بالألعاب بشكل منظم.

فالإفراط في إعطاء العديد من الألعاب يشبه أن تأخذ طفلًا إلى قسم الألعاب وتقول له: "كل هذا ملكك أنت". قد يتحمس الطفل في البداية، ولكن بعد فترة سيجري في كل الاتجاهات دون أن يلعب بشيء.

فالألعاب المناسبة يجب أن تساعد على تعليم الطفل كيفية تركيز اهتمامه مع المتعة. ولكي يحدث هذا، فربما يجب على الوالدين والأجداد أن يعطوا القليل بدلًا من الكثير، وأن يختاروا بدقة الهدايا التي تكون ذات معنى بدلًا من المثيرة للإعجاب.



ربما يجب على الوالدين والأجداد أن يعطوا القليل بدلًا من الكثير، وأن يختاروا بدقة الهدايا التي تكون ذات معنى.

المبادئ التوجيهية العطاء

بينما تقوم بإعطاء أطفالك، فمن الضروري أن تضع في اعتبارك بعض المبادئ التوجيهية: فالهدايا يجب أن تكون تعبيرات صادقة عن الحب. فإذا كانت سدادًا لثمن خدمات مقدمة، أو رشوة، فيجب ألا نسميها هدايا بل يجب أن نسميها بحقيقتها. وبهذه الطريقة، فإن الهدايا التي يتم اختيارها لمنفعة أطفالك، وكتعبير عن الحب، يمكن أن يتم الاستمتاع بها على حقيقتها.

وباستثناء المناسبات وأعياد الميلاد، فإن العديد من الهدايا يجب أن يتم اختيارها بواسطتك أنت وأطفالك على قدم المساواة. وينطبق هذا على وجه الخصوص عندما يكبر أطفالك ويكون لهم آراء أكثر بشأن ملابسهم، وأحذيتهم، وحقائب الظهر الخاصة بهم، وغير ذلك. لدى أطفالك كذلك رغبات بشأن ألعابهم غير الضرورية، وبالرغم من أنك لا تستطيع أن تعطيهم كل ما يحتاجون إليه، فيجب عليك أن تعرف تفضيلاتهم. ويشمل هذا تبين ما إذا كانت الرغبة مؤقتة أم دائمة، نافعة أم ضارة، وما إذا كانت اللعبة سيكون لها تأثير إيجابي أم سلبي. فمن الحكمة أن تختار الهدية التي يحتاج إليها طفلك قدر المستطاع.

وتذكر أنه ليست جميع الهدايا تأتي من متجر؛ فربما تجد هدية مميزة أثناء سيرك في طريق متعرج، أو حتى عند موقف للسيارات. فالزهور البرية، والأحجار غير العادية، وحتى الأخشاب الطافية على المياه، يمكن أن ينطبق عليها وصف هدية عندما يتم تغليفها أو تقديمها بأسلوب مبتكر. كذلك يمكن صناعة الهدايا من الأدوات المنزلية. وليس لدى الأطفال الصغار مفهوم النقود، وسواء كانت الهدية مصنوعة أو مشتراة فإن الأمر لا يهم كثيرًا. فإذا حفزت الهدية إبداعهم، فيمكن أن تكون ذات معنى ويمكن أن تقربك أكثر من أطفالك الذين تحبهم.

خاتم "إيمي"

في السابق قلنا إن بعض الأطفال الذين لا يستجيبون بحماس كبير عندما يتلقون هدية ربما يقدرونها أكثر في السنوات التالية. وقد اكتشف "تيد" هذا بعد رفض ابنته هديته بسنوات، فقد قام "تيد" بشراء خاتم لابنته "إيمي"، البالغة من العمر

اثنتي عشرة سنة، وقام بإعطائه إليها عندما عاد إلى المنزل. ولكنها أظهرت قليلًا من الاهتمام به وقامت بوضعه بعيدًا في درج خزانة.

شعر "تيد" بخيبة الأمل، ولكنه في النهاية نسى أمر الخاتم. في سنوات مراهقتها، أحزنت "إيمي" والديها كثيرًا بسلوكها المراهق، لدرجة أن "تيد" يئس بشأن مستقبلها. حتى عندما أصلحت "إيمي" فجأة من مواقفها وسلوكها، ظل والدها غير مقتنع بأنها كانت على ما يرام. فقد تشكك في صدقها؛ وهو الأمر الذي جعل من الصعب على كليهما أن يتحرك نحو العلاقة الوثيقة التي تمنياها.

وبعد ذلك لاحظ "تيد" في أحد الأيام أن "إيمي" ترتدي الخاتم الذي أعطاه لها منذ سنوات، قبل أن تبدأ المشكلات. ترقرقت عيناه بالدمع عندما أدرك أن الذي كانت تحاول ابنته أن تخبره إياه - أنها كانت متحكمة في نفسها ويمكن الوثوق بها الآن.

وعندما سأل "تيد" "إيمي" ما إذا كان هذا ما تعنيه، اعترفت بأن هذا كان كل ما تريد - أن يتم الوثوق بها بما أنها نمت وتغيرت. بكى الاثنان معًا، واستمرت "إيمي" تتصرف بشكل جيد.

تظهر هذه القصة كيف يمكن أن يكون للهدية أهمية رمزية. فمن المحتمل أن تلك المشكلات التي عانتها "إيمي" لم تكن لتوجد إذا كان والداها الحنونان قادرين على الحفاظ على خزانها العاطفي ممتلئًا. فكان يجب أن تتم تلبية احتياجاتها العاطفية، قبل أن يكون لديها القدرة على تلقي أو تقدير هدية بالروح نفسها الذي يتم إعطاؤها بها.

عندما تكون لغة حب طفلك الأساسية هي تلقي الهدايا

معظم الأطفال يستجيبون إيجابيًّا للهدايا، ولكن بالنسبة للبعض فإن تلقي الهدايا يعد لغة حبهم الأساسية. ربما تميل إلى الاعتقاد أن الأمر كذلك بالنسبة لكل الأطفال، بسبب الطريقة التي يلتمسون بها الحصول على الأشياء. صحيح أن جميع الأطفال - والبالغين - يريدون الحصول على المزيد والمزيد. ولكن هؤلاء الذين

تعد لغة الحب الأساسية لهم هي تلقي الهدايا سوف يستجيبون بطريقة مختلفة عندما يحصلون على هديتهم.

فالأطفال الذين تعد لغة الحب الأساسية لهم هي تلقي الهدايا سوف يقدرون أكثر تلقي الهدية؛ حيث سوف يريدون أن يتم تغليف الهدية أو على الأقل أن يتم تقديمها بطريقة مبتكرة، وهو ما يعد كله جزءًا من التعبير عن الحب؛ فسوف ينظرون إلى الورقة، وربما يتكلمون عن رباط التزيين، وعادة ما سوف يعبرون عن إعجابهم بالهدية عندما يقومون بفتحها، وسوف تبدو كصفقة كبيرة بالنسبة لهم - وهي كذلك بالفعل. فهم يشعرون بالتميز جدًّا عندما يفتحون الهدية، ويريدون اهتمامك الكامل بها أثناء قيامهم بهذا. تذكر أنه بالنسبة لهم يعد هذا أعلى صوت للحب؛ فهم يرون الهدية امتدادًا لك ولحبك، ويريدون أن يتشاركوا معك هذه اللحظة. وما أن يفتحوا الهدية، سوف يعانقونك أو يشكرونك بشدة.

سوف يخصص هؤلاء الأطفال مكانًا مميزًا في غرفتهم للهدية الجديدة لكي يستطيعوا عرضها بفخر. وسوف يتبادلونها مع أصدقائهم وسوف يظهرونها لك مرارًا وتكرارًا في الأيام القليلة التالية. وسوف يقولون كم هم يحبونها. فالهدية تستحوذ على مكان خاص في قلوبهم لأنها في الواقع تعد تعبيرًا عن حبك. وتذكرهم رؤية الهدايا بأنهم محبوبون. ولا يهم بالنسبة لهم إذا ما كانت الهدية مصنوعة، أو مشتراة، أو تم العثور عليها، وسواء كانت شيئًا يرغبون فيه أم لا. فما يهمهم هو أنك فكرت بهم.

ما يقوله الأطفال

تظهر التعليقات التالية للأطفال أنه بالنسبة لهم، فإن تلقي الهدايا هي اللغة التي توصل الحب على الوجه الأفضل.

"ماركو"، خمس سنوات، كان يتحدث إلى جدته بعد ثاني يوم له في رياض الأطفال قائلًا: "إن معلمتي تحبني يا جدتي. انظري ماذا أعطتني"، ثم قام برفع مسطرة زرقاء جميلة مطبوع عليها أرقامًا كبيرة - دليل حب معلمته.

سألتنا "إليزابيث"، ست سنوات: "هل قابلتم رجل الحب من قبل؟ إنه هناك"، وأشارت إلى رجل لطيف أكبر سنًّا وأضافت: "إنه يعطي علكة لجميع الأطفال". فبالنسبة لـ "إليزابيث"، كان رجل الحب لأنه يعطي الهدايا.

وسئلت "كورتني"، البالغة من العمر خمس عشرة سنة، كيف عرفت أن والديها يحبانها، فأشارت دون تردد إلى سروالها الجينز، وردائها العلوي، وحذائها، ثم قالت: "كل شيء لدي، قاما بإعطائي إياه. وفي رأيي يعد هذا حبًّا. إنهما لم يكتفيا فقط بإعطائي الأشياء الضرورية ولكن أكثر بكثير مما أحتاج إليه ـ بل إنني أتشارك أشياء مع أصدقائي الذين لا يستطيع والداهم أن يقدماها لهم".

"جوش"، ثماني عشرة سنة، كان سيغادر إلى الكلية في غضون أسابيع قليلة. عندما طلبنا منه أن يعطينا رقمًا من واحد إلى عشرة لمدى شعوره بأنه محبوب، قال على الفور: "عشرة". لماذا عشرة؟ فقال وهو يشير إلى سيارة هوندا حمراء اللون: "أترون هذه السيارة؟ لقد أعطاني والداي إياها. لم أكن في الحقيقة أستحقها، لأنني لم أبذل قصارى جهدي في المدرسة الثانوية، ولكنهما أخبراني بأنهما أرادا أن يجعلاني أعرف أنهما فخوران بي. لقد كانت هذه السيارة تعبيرًا عن حبهما. كل ما يجب عليّ فعله هو أن أكون مسئولاً عن تغيير الزيت والقيام بعمليات الصيانة الأخرى.

"لقد كان والداي دائمًا هكذا. لقد أعطياني كل شيء احتجته إليه – جميع أدواتي الرياضية في المدرسة الثانوية، جميع ملابسي، كل شيء. هما أكثر الناس كرمًا. لقد حاولت ألا أستغل كرمهما، ولكنني متأكد من أنهما يحبانني. والآن بما أنني ذاهب إلى الكلية، فأنا أعرف أنني سأفتقدهما".

لمثل هذا الطفل، تعد الهدايا أكثر من مجرد أشياء مادية. فهي تعبيرات ملموسة عن الحب تتحدث بعمق. ولهذا يكون الأمر صادمًا على وجه الخصوص، إذا ما تم تدمير الهدايا أو تم وضعها في مكان سيئ. وإذا قام الوالد (أو الوالدة) الذي أعطى الهدية بتغيير مكانها أو إتلافها، أو، في نوبة غضب، قال: "أنا آسف أنني أعطيتك هذا"، فربما يتم تدمير الطفل عاطفيًّا.

تذكر أن أطفالك ربما لا يدركون الآن إلى أي مدى أنت تعطي، حتى إذا كنت لا تزال تملأ خزاناتهم العاطفية. ولكن عندما يصبحون أكبر سنًّا، فربما يستعيدون ويدركون أن حبك وتواجدك كان الهدية الأفضل على وجه الإطلاق.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي
الهدايا...

ما هي بعض الأفكار الإضافية الخاصة بالآباء والأمهات. فانتقا واختر من بينها لتجربة شيء جديد تعتقد أن طفلك يقدره.

- احتفظ بمجموعة صغيرة من الهدايا معقولة الثمن مخزنة بعيدًا لطفلك. ثم أعطه واحدة في كل مرة تشعر بأن أن هناك حاجة إليها.
- اختر الهدايا التي تناسب اهتمامات طفلك.
- احمل وجبات خفيفة أو حلويات صغيرة يمكنك أن تعطيها كـ"هدية صغيرة" عندما تكون بعيدًا عن المنزل.
- قم بإعداد وجبة تعرف أن طفلك يحبها، أو اذهب إلى مطعم خاص، أو قم بإعداد الحلويات المفضلة له.
- قم بإنشاء مجموعة من صناديق الهدايا المميزة وورق التغليف والتي يمكن استخدامها في تغليف حتى أبسط الهدايا.
- عندما تكون بعيدًا عن المنزل، قم بإرسال طرد صغير إلى طفلك مكتوب عليه اسم الطفل.
- أعط كوبونات مُعَدَّة بشكل شخصي لطفلك خاصة بشراء بعض الأشياء المفضلة له، مثل عشاء معكرونة مجانًا، أو نصف ساعة إضافية من الوقت تقضيه معه قبل النوم، أو هدية صغيرة في المرة القادمة التي تذهبان فيها للتسوق معًا.
- احتفظ بـ"حقيبة هدايا" من الهدايا الصغيرة ومعقولة الثمن، والتي يمكن لطفلك أن يختار منها كمكافأة لعمل شيء إيجابي.
- قم بإعداد وجبات خفيفة لا تُنسى بعد المدرسة عن طريق تقديمها في طبق خاص.
- كن منتبهًا للهدايا الشخصية المكتوب عليها اسم طفلك. احفظها ليوم ممطر أو شاق كمفاجأة تشجيعية.
- أعط طفلك "أغنية"، سواء أغنية ألفتها أو أغنية خاصة تختارها تذكرك به.
- اصنع لعبة البحث عن الكنز للهدية، والتي تتضمن خريطة وألغازًا على طول طريق المفاجأة الرئيسية.
- قم بإخفاء هدية صغيرة ي صندوق غداء طفلك.

- إذا كنت بعيدًا عن طفلك بضعة أيام، فاترك صندوقًا أو حقيبة لكل يوم به هدية خاصة ونوتة تذكره فيها بأنك تحبه كثيرًا.
- بدلًا من إنفاق المال على هدية أكبر في عيد الميلاد، قم باستضافة حفلة عيد ميلاد في مكان للمناسبات الخاصة.
- فكر في هدية تستمر طويلًا، مثل شجرة يمكنكما زراعتها معًا أو لعبة كمبيوتر يمكنكما أن تلعباها معًا في المستقبل.
- اشتر أو اصنع لطفلك خاتمًا خاصًّا أو قلادة ليرتديها تكون مقدمة منك أنت فقط.
- بالنسبة للأطفال الصغار، أوجد "هدايا طبيعية" مثل زهور برية أو أحجار مثيرة للانتباه مغلفة بورق خاص أو صندوق.
- بالنسبة لعيد الميلاد أو الأعياد الأخرى، قم بشراء هدية خاصة مع طفلك ـ واسأله عن رأيه. فهذه المشاركة الشخصية سوف تجعل الهدية ذات قيمة أكبر.
- احتفظ بجدول وملصقات ممتعة للاحتفاظ بمدونة عن الإنجازات. كافئ طفلك بهدية بعد أن يكسب عددًا من الملصقات.
- اصنع "درجًا سريًّا" حيث يستطيع طفلك أن يحتفظ "بكنوزه" الصغيرة ـ أي شيء من ريشة طائر أو حتى مجموعة من العلكة.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٦

أعمال الخدمة

بدأ "جاكوب" للتو وظيفته الأولى بدوام كامل، وهو يفكر بشأن الزواج في الصيف المقبل. وهو يتذكر كذلك فترة طفولته قائلًا: "أعتقد أن الشيء الذي جعلني أشعر بأنني محبوب جدًّا كان الطريقة التي عمل بها والداي بجد لمساعدتي في كل شيء. أتذكر كيف كانوا يستيقظون مبكرًا في أيام العطلات ليصطحباني إلى مبارياتي، أو يسهران معي ليساعداني في الواجب المدرسي".

ويستمر الشاب ذو الأربع والعشرين سنة في الاستغراق في الذكريات قائلًا: "الأشياء الصغيرة والكبيرة - لقد فعلا الكثير جدًّا لمساعدتي، بالرغم من أن كلاهما كان مشغولًا. أنا أدرك هذا الآن أكثر من إدراكي لذلك في حينه، ولكن حتى في ذلك الوقت علمت أنهما يعملان بجد لمساعدتي، وأنا دائمًا أقدر هذا. أتمنى أن أفعل الشيء نفسه لأطفالي يومًا ما".

يتحدث بعض الناس عن أعمال الخدمة كلغة حبهم الأساسية. وحتى إذا لم يكن طفلك يفعل هذا، فاعرف هذا: تعد تربية الأطفال مهمة ذات وجهة خدمية. فاليوم الذي تكتشف فيه أنه سوف يكون لديك طفل، تكون قد التحقت بخدمة تشغل

كل وقتك؛ فعقدك يتطلب كحد أدنى ثماني عشرة سنة من الخدمة مع تفهم أنك ستكون على "قوة الاحتياط" لعدة سنوات بعد ذلك.



اليوم الذي تكتشف فيه أنه سوف يكون لديك طفل، تكون قد التحقت بخدمة تشغل كل وقتك.

فكوالد (أو والدة) يجب أن يخدم، ربما اكتشفت حقيقة أخرى حول لغة الحب هذه: أعمال الخدمة مرهقة جسديًّا وعاطفيًّا. ولهذا، فنحن الآباء والأمهات يجب أن نهتم بصحتنا الجسدية والعاطفية. فبالنسبة للصحة الجسدية، نحتاج إلى أنماط متوازنة من النوم، والأكل، والتمرين. وبالنسبة للصحة العاطفية، فمن المهم جدًّا وجود فهم الذات وعلاقة زوجية متآزرة.

عندما نفكر في أعمال الخدمة، يجب أن نسأل أنفسنا: "من الذي نخدمه؟". أنت لا تخدم أطفالك فقط. فإذا كنت متزوجًا، فأنت تخدم شريك حياتك، عن طريق فعل الأشياء التي ستسعده كتعبير عن حبك. فأنت تريد أن تحافظ على خزان حب شريك حياتك ممتلئًا عن طريق أعمال الخدمة. ولأن الأطفال يحتاجون إلى أم وأب يعطيانهما نموذجًا متوازنًا للحياة، فإن تخصيص وقت لعلاقتك الزوجية يعد جزءًا مهمًّا في التربية الجيدة للأطفال. أما إذا كنت والدًا وحيدًا، فإن الحفاظ على نفسك معافى بدنيًّا وعاطفيًّا يعد أمرًا أكثر أهمية - انظر معالجة الجرحى في صفحة ١٧١ للحصول على بعض الأفكار.

ما الأفضل؟

كآباء وأمهات، نحن نخدم أطفالنا - ولكن دافعنا الأساسي ليس هو إسعادهم؛ فهدفنا الرئيسي هو أن نفعل الشيء الأفضل. فأكثر ما سوف يسعد طفلك في هذه اللحظة ربما لا يكون الطريقة المثلى للتعبير عن حبك. ضع ثلاث قطع من الحلوى في صندوق غداء طفلك وسوف يفرح، ولكنك لن تكون تعطيه الشيء الأفضل. ففي خدمة أطفالك، فإن الدافع الأساسي- فعل الشيء الأفضل- يعني أنك تحاول أن تملأ خزان حبهم. ومن أجل أن تزود هذه الحاجة للحب، يجب عليك أن تستخدم أعمال الخدمة بالتزامن مع لغات الحب الأخرى.

هناك تحذير ونحن نستكشف آخر لغة حب: لا تنظر إلى أعمال الخدمة كطريقة للتلاعب بأطفالك؛ فهذا أمر يسهل القيام به، لأنهم عندما يكونون صغارًا، فإن الأطفال يرغبون في الهدايا والخدمات أكثر من أي شيء آخر. ولكن إذا استسلمنا نحن الآباء والأمهات لرغباتهم أو حتى طلباتهم للكثير من الهدايا والخدمات، فإن أطفالنا يمكن أن يظلوا محبين لذاتهم بشكل طفولي وسيصبحون أنانيين.



ومع ذلك، فإن هذا التحذير يجب ألا يمنع الوالدين من استخدام لغة أعمال الخدمة والهدايا بطرق مناسبة.

أكثر ما سوف يسعد أطفالك في هذه اللحظة ربما لا يكون الطريقة الأفضل للتعبير عن حبك.

أعمال الخدمة يمكن أن تصبح نموذجًا بالنسبة لخدمة طفلك ومسؤوليته. فربما تتساءل كيف سوف ينمي أطفالك استقلالهم وكفاءتهم إذا كنت تخدمهم، ولكن وأنت تعبر عن حبك عن طريق أعمال الخدمة لأطفالك، بعمل الأشياء التي ربما لا يكونون قادرين على القيام بها بأنفسهم بعد، فأنت تضع نموذجًا. وسوف يساعدهم هذا على تجنب التركيز على حب الذات وعلى مساعدة الآخرين؛ وهذا هو هدفنا النهائي كآباء وأمهات (انظر قسم "الغرض النهائي للخدمة").

ما ينبغي أن يفعله الطفل في الوقت المناسب

الأطفال الذين لديهم خزان حب ممتلئ من المرجح أكثر أن يلاحظوا نموذج الحب هذا أكثر من الأطفال غير المتأكدين من حب والديهم. مثل أفعال الخدمات هذه يجب أن تكون ملائمة للعمر؛ حيث يجب أن تفعل لأطفالك ما لا يستطيعون فعله بأنفسهم. أنت، بالتأكيد، لا تستمر في إطعامهم عندما يبلغون السادسة من عمرهم. فمثلًا، ترتيب الأسرَّة لأطفال في الرابعة من عمرهم يعد أعمال خدمة، ولكن الأطفال في سن الثامنة قادرون على أن يفعلوا هذا بأنفسهم. ليس من الضروري أن ينتظر الأطفال حتى يذهبوا إلى الكلية ليتعلموا كيف يشغلون الغسالة والمجفف - فالكليات لا تقدم دورات في هذا! فالآباء والأمهات المشغولون جدًّا

لكي يعلموا أطفالهم كيف يغسلون ملابسهم، أو متمكنين جدًا لكي يدعوهم يفعلوا هذا، لا يحبون هؤلاء الأطفال ولكنهم يجعلونهم عاجزين.



نحن نخدم أطفالنا، ولكن عندما يكونون مستعدين، ينبغي أن نعلمهم كيف يخدمون أنفسهم ثم الآخرين.

وبالتالي، فأعمال الخدمة لها مرحلة متوسطة؛ فنحن نخدم أطفالنا، ولكن عندما يكونون مستعدين، ينبغي أن نعلمهم كيف يخدمون أنفسهم ثم الآخرين. بالطبع ليست هذه دائمًا عملية مريحة وسريعة؛ فالأمر يستغرق المزيد من الوقت لتعليم طفل أن يقوم بإعداد وجبة بدلًا من إعداد الوجبة بنفسك. إذا كان هدفك فقط هو إحضار الطعام على المائدة، فربما تقوم أيضًا بإعداد جميع الوجبات. ولكن إذا كان هدفك هو أن تحب أطفالك- أن تنظر بعناية إلى أفضل مصالحهم - فسوف تريد أن تعلمهم كيفية الطبخ. ولكن قبل هذا الوقت وأثناءه، فإن أفضل حافز لأطفالك هو أن يروا أعمال حبك الصادقة للعائلة وأنت تخدمهم على مدار عدة سنوات.

تذكر أيضًا أن بعض أعمال الخدمة التي سوف تؤديها لأطفالك تنتج عن مهارات متطورة جدًّا لديك ربما لا يكتسبونها أبدًا. فجميعنا لديه مهارات مختلفة، وبداخل العائلة يمكننا أن نخدم بعضنا البعض بقدراتنا الفريدة. ويجب علينا كآباء وأمهات أن نكون حذرين بحيث لا نجبر الأطفال على أن يكونوا نسخًا متطابقة لنا، أو – الأسوأ من ذلك – أن يحققوا الأحلام التي لم ننجزها أبدًا لأنفسنا. عوضًا عن ذلك، نحن نريد أن نساعدهم في تطوير مهاراتهم الخاصة، واتباع مصالحهم الخاصة، وأن يصبحوا أفضل ما يمكنهم أن يكونوه باستخدام الهبات التي منحهم الله إياها.

التعامل بصراحة

بعض الآباء والأمهات – الذين يرغبون في قيام أطفالهم بتطوير مهاراتهم واستقلالهم – يميلون جدًّا نحو السماح لأطفالهم باكتشاف الأشياء بأنفسهم. كان"ويل" و"كاثي" من كولورادو يميلان إلى هذا؛ فقد جسدا روحًا رائدةً من الاستقلال الصارم والاعتماد على النفس، وأرادا تربية ولديهما الاثنين لكي يكونا

مثلهما. فلأنهما كانا غريبين حتى النخاع، فقد بديا وكأنهما كانا يتأرجحان للتو في عربة حنطور.

بعد أن حضر "ويل" وكاثي" ندوتي (ندوة جاري) الخاصة بالعلاقات الزوجية وسمعا عن لغات الحب الخمس، استنتجا أن الخدمة لا يمكن أن تكون واحدة من لغات الحب، وقال لي "ويل": "لا أعتقد أن الآباء والأمهات يجب أن يفعلوا أشياء لأطفالهم يستطيعون أن يفعلوها بأنفسهم. فكيف سوف يعلمونهم أن يكونوا مستقلين إذا ما استمروا في فعل الأشياء لهم؟ إن عليهم أن يتعلموا أن يديرون الدفة بأنفسهم".

فسألتهما: "هل يقوم أولادكما بطبخ وجباتهم بأنفسهم؟".

فقالت "كاثي": "هذا عملي، ولكنهم يفعلون أي شيء آخر".

وأضاف "ويل": "إنهما يطبخان عندما يكونان بالخارج، وطهوهما ممتاز". كان هذان الاثنان بالتأكيد فخورين بأولادهما.

"عندما استمعتما للغات الحب الخمس، هل لديكما أية فكرة عن ماذا ربما تكون لغة الحب الأساسية لأولادكما؟".

قال "ويل": "لا أعرف".

"هل تعتقدان أن أولادكما يشعران حقًا بأنهم محبوبون؟".

"نعتقد هذا؛ فهو من المفترض".

فسألت: "هل لديكما الشجاعة لكي تسألاهما؟"."ماذا تقصد؟".

"أنا أقصد، أن تحضر كل منهما وحده وتقول له: يا بني، أريد أن أطرح عليك سؤالًا لم أطرحه عليك من قبل، ولكن من المهم بالنسبة لي أن أعرف. هل تشعر بأنني أحبك؟ تكلم بصراحة؛ فأنا حقًا أريد أن أعرف كيف تشعر".

صمت"ويل" لفترة طويلة، ثم قال: "سوف يكون هذا أمرًا صعبًا. لا أعتقد أن هذا أمر ضروري".

أجبت: "إنه ليس أمرًا ضروريًا، ولكنك لن تعرف أبدًا لغة حبهم، إذا لم تسأل".

عاد "ويل" إلى المنزل وكلماتي تتردد في رأسه "لن تعرف أبدًا لغة حبهم، إذا لم تسأل". ولهذا فقد بدأ مع ابنه الأصغر - "باك" - بالخارج خلف الإسطبل عندما كانا وحدهما، وطرح السؤال الذي اقترحته، وأجاب "باك" قائلًا:"بالتأكيد

يا أبي. أنا أعرف أنك تحبني. فأنت تقضي وقتًا معي. وعندما تذهب إلى المدينة تأخذني معك. وفي الطريق، تتأكد من أن تخصص بعض الوقت لكي نتحدث. لقد اعتقدت دائمًا أنه أمر شديد التميز أن أقضي كثيرًا من الوقت معك، على الرغم من أنك مشغول". وعندما تأثر "ويل" وتوقف عن الكلام، سأله "باك": "هل هناك شيء خطأ؟ لن تموت أو شيء كهذا، أليس كذلك؟".

"لا. لن أموت - أنا فقط أردت أن أتأكد من أنك تعرف أنني أحبك".

كان هذا شعورًا عاطفيًّا إلى درجة كبيرة؛ حيث استغرق الأمر أسبوعًا لكي يستجمع "ويل" شجاعته حتى يتحدث مع ابنه "جاك" البالغ من العمر سبع عشرة سنة. وفي إحدى الليالي عندما كانا وحدهما بعد تناول العشاء، قام بالتوجه إلى ابنه وقال: "جاك، أريد أن أطرح عليك سؤالًا لم أطرحه عليك من قبل، ولكن من المهم بالنسبة لي أن أعرف. ربما يكون الأمر صعبًا بالنسبة لك، ولكنني أريدك أن تكلمني بصراحة، لأنني أريد حقًّا أن أعرف كيف تشعر. هل تشعر حقًّا بأنني أحبك؟".

بعد فترة صمت طويلة، أجاب "جاك": "أنا لا أعرف كيف أقول هذا على وجه الدقة يا أبي. أنا أظن أنك تحبني، ولكن في بعض الأحيان لا أشعر بهذا. وفي بعض الأحيان، لا أشعر بأنك تحبني إطلاقًا".

"متى تشعر بهذا يا بني؟".

"عندما أحتاج إليك، ولكن لا تساعدني. مثل المرة التي بدأ يشتعل فيها الحريق في قطعة الأرض المهملة في المزرعة وأخبرتك من خلال "باك" بأنني أحتاج إلى مساعدتك، ولكنه عاد وقال لي إنك قلت إنك تعرف أنني يمكنني أن أفعل ذلك بنفسي. أنا و"باك" انتهينا من العمل بنجاح، ولكنني ظللت أتساءل لماذا لم تأت. لقد ظللت أقول لنفسي إن السبب في هذا أنك تحاول أن تجعلني مستقلًّا، ولكنني ظللت أشعر بأنك لا تحبني".

وأضاف "جاك": "وذلك الوقت عندما كنت في العاشرة ووجدت صعوبة في الرياضيات، وطلبت منك المساعدة، فقلت لي إنني أستطيع أن أفعل هذا وحدي؛ لأنني ذكي. لقد كنت أعرف أنك تعرف حل المسألة، وأنك كنت تستطيع مساعدتي،

إذا شرحتها لي فقط. لقد شعرت بخيبة الأمل. أو ذلك الوقت عندما غرزت العربة وطلبت منك أن تساعدني في إخراجها. فقلت لي إنني جعلتها تغرز وأنني سأعرف كيف أخرجها. لقد كنت أعرف أنني أستطيع أن أخرجها، ولكنني أردتك أن تساعدني.

هذه هي الأوقات التي شعرت فيها بأنك لا تهتم. ومثلما قلت، أنا أعرف أنك تحبني بالتأكيد، ولكنني لا أشعر دائمًا بأنك تحبني".

لقد كان الأمر كافيًا لجعل راعي البقر يبكي. قال "ويل": "جاك أنا آسف، ولكنني فقط لم أعرف كيف كنت تشعر. لقد كان يجب علي أن أسألك في وقت مبكر. لقد أردتك أن تكون مستقلًا ومعتمدًا على نفسك - وها أنت كذلك. أنا فخور بك، ولكنني أريدك أن تعرف أنني أحبك. في المرة القادمة، عندما تريد مساعدتي، سوف أكون هناك من أجلك. أتمنى أن تعطيني فرصة أخرى"، ثم تعانق الرجلان في المطبخ الهادئ.

حصل "ويل" على فرصته بعد ذلك بحوالي سبعة أشهر، عندما غرزت عربة في جدول مائي؛ فقد عمل الولدان لساعتين ولم يستطعا تحريرها. وفي النهاية، قام "جاك" بإرسال "باك" إلى أبيهما. لم يستطع "باك" تصديق استجابة والده عندما امتطى الحصان على الفور، وقاده مع "باك" إلى الجدول المائي. وبمجرد أن تم إخراج العربة، اعتقد "باك" حتى إنه من الغريب قيام والده بمعانقة "جاك" ثم قال له: "شكرًا يا رجل. أنا أقدر هذا". إن تعافي العلاقة الذي بدأ في المطبخ قد تم استكماله عند الجدول المائي. لقد تعلم صاحب المزرعة القاسي درسًا رقيقًا.

خدمة أم عبودية؟

لأن الخدمة المقدمة للطفل تستمر لعدة سنوات، وتحدث أثناء العديد من الالتزامات الأخرى وبجانبها، فإن الآباء والأمهات يمكن أن ينسوا أن الأعمال اليومية والعادية التي يؤدونها هي تعبيرات عن الحب لها تأثيرات طويلة المدى. ففي بعض الأحيان يمكنهم حتى أن يشعروا بأنهم عبيد أكثر من كونهم خادمين محبين، يتحملون عبء شريك الحياة، والأطفال، والآخرين. ولكن، إذا افترضوا

هذا الموقف، فسوف يصل هذا الإحساس عاطفيًّا إلى الطفل، والذي سيشعر بأنه يتلقى جراء أعمال الخدمة القليلَ من الحب .

الخدمة الحنونة ليست عبودية، كما يخشى البعض. فالعبودية يتم فرضها من الخارج، ويتم أداء مهامها باشمئزاز. أما الخدمة الحنونة فهي رغبة محفزة داخليًّا لكي يعطي الشخص طاقته للآخرين. فالخدمة الحنونة تعد هدية، وليست ضرورة، ويتم القيام بها بحرية، وليس تحت الإكراه. فعندما يخدم الآباء والأمهات أطفالهم بروح من الاشمئزاز والمرارة، فإنه ربما تتم تلبية حاجة الطفل الجسدية، ولكن نموه العاطفي سوف يتأخر إلى حد كبير.

ولأن الخدمة يومية فعلًا، فيجب أن يتوقف حتى أفضل الآباء والأمهات لمراجعة الموقف بين الحين والآخر، لكي يتأكدوا من أن أعمال خدمتهم توصل الحب.

الغرض النهائي للخدمة

إن الغرض النهائي لأعمال الخدمة المقدمة للأطفال هو مساعدتهم على أن يظهروا كبالغين ناضجين قادرين على إعطاء الحب للآخرين من خلال أعمال الخدمة. وهذا لا يتضمن فقط أن يكونوا مفيدين لأحبابهم الأعزاء، ولكن أيضًا خدمة الأشخاص غير القادرين إطلاقًا على رد أو مجازاة الإحسان. فكأطفال يعيشون مع نموذج الوالدين اللذين يخدمان العائلة وأولئك الذين يعيشون داخل جدران منزلهم، فهم أيضًا يتعلمون أن يخدموا.

وتنص غالبية الأديان والفلسفات على أن خدمات الآخرين ومساعدتهم هي إحدى الطرق لإرضاء الله. فيروَى أن أحد السابقين قال لواحد من أتباعه وهو يتناول معه العشاء:

عندما تقيم عشاءً أو غداءً، فلا تدع أصدقاءك، أو إخوانك، أو أقاربك، أو الجيران الأغنياء؛ فإذا فعلت هذا، فربما يقومون هم بدعوتك مرة أخرى وبهذا سوف يتم تعويضك. ولكن عندما تقيم وليمة، قم بدعوة الفقير، والقعيد، والأعرج، الأعمى، وستنال السعادة والبركة...

يا لها من كلمات قوية! هذا ما نريده من أجل أطفالنا - أن يكونوا قادرين على أداء أعمال الخدمة برحمة وحب صادق. ولكن أطفالنا غير ناضجين؛ فهم يحبون أنفسهم بشكل طبيعي ولا يمكن أن نتوقع منهم أن يخدموا الآخرين بدافع غير أناني. فهم يريدون أن يتم مكافأتهم على سلوكهم الجيد، والأمر يستغرق وقتًا طويلًا بالنسبة لهم لكي يكونوا قادرين على إعطاء الحب من خلال أعمال خدمة غير أنانية.

كيف نتحرك نحو هذا الهدف النهائي؟ أولًا، نتأكد من أن أطفالنا يشعرون بأنهم محبوبون بصدق ويتم الاهتمام بهم، ونبقي خزانهم العاطفي ممتلئًا. كذلك نحن نعد قدوة بالنسبة لهم. فبواسطة النموذج الذي نقدمه، يشعرون بأعمال الخدمة الحنونة لأول مرة. وعندما يكبرون في السن ويكونون قادرين على أن يظهروا التقدير، يمكننا أن نتحرك تدريجيًّا من الأوامر إلى الالتماسات.



من الصعب بالنسبة للأطفال أن يشعروا بالارتياح بشأن التعبير عن التقدير عندما يتم أمرهم بالتعبير عنه.

والالتماس لا يُعَدُّ طلبًا. فمن الصعب بالنسبة للأطفال أن يشعروا بالارتياح بشأن التعبير عن التقدير عندما يتم أمرهم بالتعبير عنه؛ فهناك اختلاف بين "قل شكرًا لوالدك"، أو "هل ستقول شكرًا لوالدك؟". لذا، فإن تقديم الالتماسات يعد أكثر راحة، ويمنع الغضب، ويساعدنا على أن نكون إيجابيين ولطفاء. وعندما ينضج الأطفال، تزداد ملاحظتهم للأشياء التي تم عملها لهم، وكذلك يكونون واعين بما تم في الماضي.

بالطبع هم لا يتذكرون أي شخص قام بتغيير حفاضاتهم أو إطعامهم، ولكنهم يرون الآباء والأمهات الآخرين وهم يعتنون بأطفالهم الرضع بهذه الطريقة ويعرفون أنهم تمتعوا بأعمال الخدمة نفسها هذه. وبالتأكد من كونهم محبوبين بصدق، سوف يصبحون قادرين على التعبير عن تقديرهم عندما يتم إعداد الطعام وتقديمه. وكذلك سوف يصبحون أكثر وعيًا بأوقات القصص، والمسرحية العائلية، وبتعليم والديهم لهم ركوب الدراجة، ومساعدتهم في واجبهم المدرسي، والاعتناء بهم عندما يكونون

مرضـــى، بالإضافة إلى طمأنة مشاعرهــم عندما يكونون مجروحين، واصطحابهم إلى أماكن مميزة، وشراء التذكارات والهدايا لهم.

وأخيرًا سيلاحظ هؤلاء الأطفال أن والديهم يفعلون أشياء للآخرين. لذا، سوف يتعلمون كيف يسهرون على راحة المريض أو أن يعطوا المال للناس الأقل حظًا. وسوف تنمو لديهم رغبة في أن يشتركوا في مشاريع العمل التي تساعد الآخرين، وخاصة تلك المغامرات التي تخرجهم من روتينهم المألوف. ليس عليهم أن ينتقلوا بعيدًا لكي يجدوا الناس الأقل حظًا. ففي معظم المدن من مختلف المساحات، يوجد ناس محتاجون. فعائلتك، سواء وحدها أو مع جماعة، يمكن أن تخصص يومًا في الأسبوع لتقديم خدماتكم لجمعية، أو معسكر للأطفال المحرومين، أو بنك طعام أو مائدة مجانية، أو جمعية خيرية، أو دار مسنين. وعندما يعمل الوالدان والأطفال معًا في مثل أعمال الخدمة هذه، يصبح هذا النشاط درسًا مؤثرًا في الابتهاج من مساعدة الآخرين.

وبالطبع، توجد فرص للخدمة غريبة واستثنائية فيما وراء البحار من خلال العمل أو الجمعيات الخاصة. فقد قمتُ (أنا روس) في إحدى السنوات بالتطوع كطبيب في إحدى الجمعيات الخيرية في بوليفيا. وقد ذهبت جميع عائلة "كامبل" وساعدت. أتذكر عندما عالجت في عيادتنا طفلًا هنديًا صغيرًا يبلغ من العمر ثلاث سنوات كان يعاني كسرًا شديدًا في القدم. على مدار ستة أسابيع كان مستلقيًا ولا يمكن أن يتم نقله. أدى العديد من أطفال الجمعية خدمة للولد الصغير. وقد شعرت بسعادة غامرة في إحدى المناسبات عندما قامت ابنتي "كاري" - ذات الثماني سنوات آنذاك - بإعطاء أخت الطفل أعز هدية لديها، دمية جديدة.

التعليم عن طريق القدوة

إن محور خدمة الجمعيات الخيرية هو الرغبة في مساعدة الآخرين بواسطة أعمال الخدمة. فالآن يمكن للآباء والأمهات أن يخرجوا عن مسارهم ويمنعوا حقًا أطفالهم من أن يصبحوا قادرين على تكريس أنفسهم بغير أنانية. يجب علينا أن نكون حذرين في أعمال الخدمة لكي لا نظهر أبدًا حبًا مشروطًا. فعادة ما يكرس الوالدان نفسيهما لأطفالهما فقط عندما يكونون راضين عن سلوكهم. فمثل أعمال

الخدمة هذه تعد مشروطة؛ وأطفالنا الذين يشاهدوننا سيتعلمون أن الشخص يجب أن يساعد الآخرين فقط إذا كان في ذلك شيء لصالحه.

إن توجه "ماذا سأستفيد من هذا؟" هو توجه غالب في مجتمعنا. ومع ذلك، فهو متناقض تمامًا مع لغة حب أعمال الخدمة (ومعاكس لروح التعاليم الأخلاقية). ربما تكون أحد الأطفال الذين نشأوا في هذه العقلية المعنية بنفسها. ولكنك الآن أنت تريد لأطفالك أن يكبروا ليصبحوا أشخاصًا يتسمون بالنزاهة. فأنت تريدهم أن يكونوا رحماء وكرماء على الآخرين، وخاصة على أولئك الأقل حظًا، بدون انتظار أي شيء في المقابل. وربما تتساءل إذا ما كان هذا أمرًا ممكنًا في مجتمعنا.

إنه بالتأكيد أمر ممكن، ولكن الأمر يعتمد كثيرًا عليك. فأطفالك يحتاجون إلى أن يروا فيك السمات التي تريدهم أن ينموها، وكذلك يحتاجون إلى أن يختبروا أعمال الخدمة لهم، وأن تقوم بإشراكهم في رعايتك للناس الآخرين. فيمكنك أن تعلمهم بالنموذج أن يظهروا الاهتمام للآخرين.

"مشاريع فعل الخير"

من بين أفضل الطرق للقيام بهذا هي استضافة الآخرين في منزلك؛ فالضيافة الأسرية تعد كنزًا عظيمًا؛ حيث إن عمل الخدمة هذا يجعل الناس يعرفون بعضهم البعض بصدق ويكونون صداقات قوية. فعندما تفتح منزلك للآخرين، يتعلم طفلك هذه الطريقة المهمة لمشاركة الحب مع الأصدقاء والعائلة.

ومن المثير للاهتمام أن الناس يقومون باستضافة التجمعات على نحو متزايد في المطاعم بدلًا من منازلهم. ولكن دفء البيت وألفته يعدان أمرين مميزين؛ فمن المهم أن نعزز العلاقات الجيدة مع الآخرين، وهذا يحدث على مستوى أعمق في المنزل.

في عائلة "تشابمان" كان بيتنا مفتوحًا مساء كل جمعة لطلاب الكلية خلال بداية سبعينات القرن العشرين. يأتي الطلاب من المدارس القريبة، بما في ذلك جامعة ويك فوريست، وكنا نجتذب ما بين عشرين إلى ستين طالبًا. وقد كان تخطيطنا بسيطًا. فمن الساعة الثامنة إلى العاشرة مساءً كنا نجري مناقشات

بشأن الموضوعات الأخلاقية، أو الاجتماعية أو الخاصة بالعلاقات الاجتماعية، وذلك من وجهة النظر المحافظة، ثم يأتي وقت المرطبات تليها محادثات خفيفة. وفي منتصف الليل، نقوم بطردهم إلى الخارج.

طفلانا "شيلي" و"ديريك"، كانا صغيرين خلال هذه السنوات وكانا يطوفان داخل وخارج الاجتماعات. لم يكن من المستغرب أن تجد أحدهما نائمًا على حجر طالب بجوار المدفأة، أو يشارك شخصًا ما في نقاش. لقد كان الطلاب عائلتنا الممتدة، وكان الأطفال يتطلعون لليالي أيام الجمعة.

عادة في نهارات أيام السبت كان يعود بعض الطلاب من أجل ما كنا نطلق عليه "مشاريع عمل الخير". لقد كنا نحملهم في شاحنة صغيرة ونوزعهم هنا وهناك في الحي لكي يلتقطوا أوراق الشجر لكبار السن، أو ينظفوا مزاريب المياه، أو المهام الأخرى التي كان ينبغي القيام بها.



نحن مقتنعان بأن مشاركة منزلنا مع الآخرين ومشاركة العائلة في مشاريع الخدمة كان له تأثير إيجابي وعميق على أطفالنا.

دائمًا ما تعاون "شيلي" و"ديريك" في مشروعات الخدمة هذه. وأجل، لقد أصرا على جمع الأوراق بنفسيهما، بالرغم من أن متعتهما الكبرى كانت القفز في الأوراق بعد جمعها.

كبالغين، يتذكر "شيلي" و"ديريك" الآن مشاركتهما مع الطلاب كجزء مهم من طفولتهما. "شيلي" - والتي تعمل الآن طبيبة نساء وتوليد - تعترف بأن حديثها مع طلاب من مدرسة بومان جراي للطب كان له تأثير كبير على اختيارها للمهنة. هي و"ديريك" كلاهما يألف الناس. وقد أصبح معروفًا عن "ديريك" أنه يقوم بدعوة الناس في الشارع إلى شقته خلال الشتاء (هل علمناه هذا حقًّا؟). نحن مقتنعان أن مشاركة منزلنا مع الآخرين ومشاركة العائلة في مشاريع الخدمة كان له أثر عميق وإيجابي على أطفالنا.

اجعل هدفك أن يتعلم أولادك أن يكونوا مرتاحين بخدمة الآخرين. لن يكتسب أطفالك هذا عن طريق الصدفة. وعوضًا عن ذلك، سوف يتعلمونه وهم يشاهدونك تخدمهم وتخدم الآخرين. وسوف يتعلمونه كذلك عندما تعطيهم مستويات صغيرة

من المسئولية لكي يساعدوك في الخدمة. وأثناء نومهم، يمكنك أن تزيد ما يفعلونه.

عندما تكون لغة حب طفلك الأساسية هي الخدمة

سوف تنقل أعمال الخدمة - والتي تعد تعبيرات صادقة عن الحب - المشاعر على المستوى العاطفي لمعظم الأطفال. ولكن، إذا كانت الخدمة هي لغة حب طفلك الأساسية، فإن أعمال الخدمة التي تقوم بها ستنقل المشاعر بشكل أعمق، وتوضح أنك تحب أطفالك. عندما يطلب منك هذا الطفل أن تقوم بإصلاح الدراجة أو إصلاح ثياب الدمية، فهو لا يريد فقط إتمام المهمة؛ فطفلك يكون في أمس الحاجة إلى حب عاطفي - وهذا ما كان يطلب "جاك" من أبيه "ويل" أن يفعله.

عندما ندرك نحن الآباء والأمهات هذه الالتماسات ونستجيب لها ونقدم المساعدة بطريقة حنونة وإيجابية، فإن الطفل سوف يغادر بخزان حب ممتلئ، مثلما حدث مع "جاك". ولكن عندما يرفض الوالدان الاستجابة للحاجات، أو يفعلانها بكلمات قاسية وانتقادية، فربما يغادر الطفل وهو يقود الدراجة ولكنه يفعل هذا بروح مثبطة.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي أعمال الخدمة، فإن هذا لا يعني أنك يجب أن تفرط في الاستجابة لهذه الطلبات، وأن تسلم أن استجابتك إما ستساعد على ملء خزان حب طفلك أو إنها ستخرق الخزان. فكل طلب يحتاج إلى استجابة مدروسة، حنونة.

ما يقوله الأطفال

انظر إلى ما يقوله الأطفال فيما يلي لاحقًا بشأن لغة حبهم الأساسية.

عانت "كريستال"، سبع سنوات، العديد من المشاكل الصحية خلال الثلاث سنوات الماضية. "أنا أعرف أن والدتي تحبني لأنها تساعدني عندما أحتاج إلى المساعدة في واجبي المدرسي. وعندما يكون علي الذهاب إلى الطبيب، فهي تأخذ

إذنًا بالمغادرة من العمل وتصطحبني إلى الطبيب. وعندما أكون مريضة جدًّا، تقوم بإعداد حسائي المفضل".

يعيش "برادلي"، اثنتي عشرة سنة، مع والدته وأخيه الأصغر. غادر والده عندما كان "برادلي" في السادسة من عمره. "أنا أعلم أن أمي تحبني لأنها تخيط أزرار قميصي عندما تقع، وتساعدني كذلك في واجبي المدرسي كل ليلة. وهي تعمل بجد في مكتب حتى نتمكن من الحصول على طعام وملابس. أعتقد أن والدي يحبني كذلك، ولكنه لا يفعل الكثير للمساعدة".

تحضر "جودي"، أربع عشرة سنة، فصول تعليم لذوي الاحتياجات الخاصة في مدرسة عامة. وهي تعيش مع والدتها. "أنا أعرف أن والدتي تحبني لأنها تساعدني في ترتيب سريري وغسيل ملابسي. وفي المساء، تساعدني في عمل واجبي المدرسي، وخاصة واجب الرسم".

"ميلاني"، أربع عشرة سنة أيضًا، وهي البنت الكبرى بين أربعة أطفال. "أنا أعرف أن والديّ يحبانني لأنهما يفعلان أشياء من أجلي، أمي صنعت ثوبي للمسرحية المدرسية؛ كما قامت بصناعة ثياب لشخصين آخرين أيضًا؛ وهذا ما جعلني فخورة جدًّا بها. أبي دائمًا ما ساعدني في واجبي المدرسي، وفي هذا العام أمضى بعض الوقت لمساعدتي في مادة الجبر. لم أستطع أن أصدق أن يتمكن أبي من تذكر كل هذه الأشياء".

بالنسبة لهؤلاء الأطفال، فإن أعمال الخدمة التي قام بها آباؤهم وأمهاتهم قد بدت كحب عاطفي. فالآباء والأمهات الذين يتحدث أطفالهم لغة الحب الأساسية هذه يتعلمون أن الخدمة تعد محبة. اخدم طفلك - والآخرين - وسوف يعرفون أنك تحبهم.

إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي
أعمال الخدمة...

ها هي بعض الأفكار الإضافية الخاصة بالآباء والأمهات. فانتق واختر من بينها لتجربة شيء جديد تعتقد أن طفلك يقدره.

- ساعد طفلك في التدريب مع فريقه الرياضي، مثل رمي الكرة والإمساك بها في البيسبول أو تصويب الرميات الثلاثية بالنسبة للأطفال الذين يمارسون كرة السلة.
- اجلس وساعد طفلك إذا كانت لديه مشكلات في الحاسب الآلي.
- بدلًا من أن تقول لأطفالك الصغار أن يذهبوا للنوم، ارفعهم واحملهم بلطف وضعهم في أسرَّتهم وقم بتغطيتهم.
- بالنسبة للأطفال في سن المدرسة، ساعدهم على اختيار ملابس اليوم عندما يستيقظون في الصباح.
- بين الحين والآخر، استيقظ نصف ساعة مبكرًا لتعد إفطارًا مفاجئًا مميزًا لأطفالك.
- ابدأ في تعليم طفلك أهمية خدمة الآخرين من خلال المشاركة المنتظمة معهم في جمعية خيرية.
- بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، قم بتركيب ألعابهم المفضلة أثناء غفوتهم أو عندما يكونون في المدرسة بحيث يمكنهم اللعب على الفور بها (معك!).
- عندما تكون متأخرًا عن موعد أو اجتماع، ساعد طفلك في أن ينهي بسرعة ما يفعله حتى يمكن لكليكما أن تستعدا بشكل أسرع بدلًا من أن تقول له فقط أن يسرع.
- خلال الوقت الذي يكون فيه طفلك مريضًا، انتقل إلى الخطوة الإضافية عن طريق تجهيز فيلمه المفضل، أو قراءة قصص له، أو شراء كتاب له من سلسلته المفضلة.
- اجعل طفلك يتصل بأحد أصدقائك أو أفراد العائلة الذي يستطيع أن يساعده في مجال اهتمامه مثل تكنولوجيا الحاسب الآلي، أو كرة القدم، أو العزف على البيانو، أو النشاط الكشفي.
- اختر مجالًا تعتزم أن يخدم فيه طفلك دائمًا بشكل يتجاوز التوقعات العادية. الأمثلة قد تتضمن التأكد دائمًا من وجود المارشميلو في مشروب الشيكولاتة الساخنة لطفلك، أو التأكد من أن دمية الدب المفضلة له موجودة في سريره في وقت النوم، أو جعل معدات الرسم جاهزة عندما يكون مستعدًا للرسم.

- ابدأ عادة "عشاء عيد الميلاد": حيث تقوم بإعداد أية وجبة يريدها طفلك في عيد ميلاده.
- قم بإعداد قائمة بالأشياء المختلفة التي يفضلها طفلك وافعلها له. وقم دوريًا بعمل أشيائه المفضلة، في الوقت الذي لا يتوقع فيه ذلك.
- قم بإعداد بطاقات استذكار لامتحان أو اختبار طفلك القادم، واعمل مع طفلك إلى أن يشعر بالثقة مع المواد.
- ساعد طفلك في إصلاح لعبة معطلة مفضلة أو دراجة؛ فتخصيص الوقت ببساطة لإصلاحها سيوصل الحب للطفل الذي تعد لغة حبه الأساسية هي أعمال الخدمات.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٧

كيفية اكتشاف لغة حب طفلك الأساسية

عرضنا لك كل لغات الحب الخمس، كما سمعت الأطفال يصفون كيف أن لغة حب محددة تتحدث إليهم حقًّا. والآن ربما تظل تتساءل: *ما لغة حب طفلي الأساسية؟ أنا لست واثقًا من أنني أعرفها.* قد يستغرق اكتشاف لغة طفلك الأساسية وقتًا، ولكن هناك أدلة في كل مكان. وهذا هو فصلنا الكاشف الذي نساعدك من خلاله في اكتشاف لغة حب طفلك الأساسية.

قبل أن تبدأ في كشف هذه الأدلة، دعونا نرى سببًا مهمًّا آخر في أنها تستحق البحث. فقد ذكرنا أن تحدث لغة حب طفلك الأساسية يساعده على الشعور بأنه محبوب. وعندما يشعر طفلك بأنه محبوب، وعندما يكون خزانه الشعوري ممتلئًا، يصبح شديد التجاوب لتوجيه الوالدين في جميع مناحي حياته، وسوف يستمع بدون استياء. ولكن هناك سببًا عظيمًا على قدم المساواة لتعلم لغة حب طفلتك - وأن تتحدث لغات الحب الأربع الأخرى كذلك. فعندما نتحدث الحب باللغات الخمس، وفي الوقت نفسه نتخصص في لغة حبه، نريه بذلك كيف يحب الآخرين وكيف أنه في حاجة لأن يتعلم الحديث بلغات حب الآخرين.

طريقة إنكار الذات

القــدرة على منح الحب والرعاية بجميع اللغــات سوف تجعل من أطفالك أشخاصًا أكثـر توازنًــا وقادرين علــى أن يلعبوا دورًا جيــدًا في المجتمع. وفيمـا يفعلون هذا، يمكنهــم أن يتحدثــوا لغــات الحب تلبيــة احتياجاتهــم الخاصة ولكي يكونــوا عونًا للآخرين.

جميع الأطفال أنانيون، ولهذا فغالبًا ما يكونون غير واعين بأهمية التواصل بطرق غير مألوفة وغير مريحة. فعلى سبيل المثال، ربما يكون لدى أحد الأطفال مشكلة في المشاركة - وبالتالي إعطاء الهدايا. وربما يميل آخر لأن يكون وحيدًا ويجد صعوبة في فهم حاجة الناس الاجتماعيين للوقت الممتع. وربما يكون طفل ثالث سلوكي التوجه، بحيث يكون لديه صعوبة في التواصل لفظيًّا.

وعادة ما يتعامل الأطفال شديدو الهدوء بهذه الطريقة. مساعدة مثل هذا الطفل ليكون متحدثًا، وإيجابيًّا، واجتماعيًّا أكثر تعد تعبير مهم عن الحب من جهة الوالدين. فسوف يتعلم لغة كلمات التوكيد المهمة.

عندما نتعلم نحن الآباء والأمهات أن نتحدث لغة حب أطفالنا، حتى إذا كانت مختلفة عن لغتنا، فنحن نريهم مسلك إنكار الذات، مسلك خدمة الآخرين؛ أي نرشدهم إلى جزء مهم في كيفية التحول إلى بالغين - إعطاء الآخرين والاهتمام بهم. تخيل، على سبيل المثال، إذا تعلم جميع أطفالك أن يقدروا قيمة لغة الحب رقم ٥، أعمال الخدمة، سوف تستطيع الجمعيات الأهلية التي تلتمس متطوعين في حملات تنظيف المدينة الاعتناء بجميع الشوارع في اليوم المحدد؛ كما سيكون لديهم العديد من المتطوعين لبرنامج "الترحيب بالجيران الجدد". فيما سيكون لدى دور العبادة قائمة انتظار بالراغبين في المساعدة في عمل اللجان، والخدمة في الخفاء.



عندما نتعلم، نحن الآباء الأمهات، أن نتحدث لغة حب أطفالنا، حتى إذا كانت مختلفة عن لغتنا، فنحن نريهم مسلك إنكار الذات.

إن الأمر يستغرق وقتًا

وبمعرفتنا هذا، يجب أن نتفق أن التحدث بلغات الحب الخمس مع أطفالنا يعد أمرًا مهمًّا، وتعلم لغة أطفالنا الأساسية يعد أمرًا شديد الأهمية. فكيف نتعلم لغتهم؟

إن الأمر يستغرق وقتًا. فمع الطفل الرضيع، يجب أن تعبر عن الحب باللغات الخمس؛ فهذه هي الطريقة التي بها سوف يتطور شعوريًّا. ومع ذلك، حتى في ذلك الوقت ربما تبدأ ترى دلائل على لغة طفلك المفضلة - إذا كنت تستعملها كلها بشكل كامل. فعلى سبيل المثال، ربما يظهر أحد الأطفال تجاوبًا قليلًا لصوت والدته، بينما ربما يجد طفل آخر صوتها مهدئًا بشكل لا يصدق. وربما يهدأ أحد الأطفال باقتراب شخص آخر، بينما سيبدو على طفل آخر أنه لا يلاحظ ذلك كثيرًا.

أثناء نمو طفلك، سوف تبدأ في أن ترى أن إحدى لغات الحب تعبر عن حبك بعمق أكثر بكثير من اللغات الأخرى؛ كذلك، عندما يتم استخدام هذه اللغة سلبيًّا، فإن طفلك يشعر بأذى شديد. تذكر هاتين الحقيقتين بشأن لغات الحب الخمس، وسوف تصبح أكثر فعالية في التعبير عن حبك وأقل تدميرًا، عندما تشعر بالغضب أو خيبة الأمل من طفلك.

اكتشاف لغة حب طفلك هي عملية تستغرق وقتًا، خاصة عندما يكون طفلك صغيرًا. فالأطفال الصغار يبدأون للتو تعلم كيفية استقبال الحب والتعبير عنه باللغات المختلفة، وهذا يعني أنهم سوف يجربون الأفعال والاستجابات المُرضية لهم، فانشغالهم باستجابة محددة لفترة من الوقت لا يعني أنها لغة حبهم الأساسية. ففي خلال شهور قليلة، ربما يتخصصون في لغة أخرى.

مراحل في الحب: حكاية "كامي"

في عائلة "كامبل"، كنا مفتونين بمشاهدة حفيدتنا - "كامي" - تتفاعل مع المسنين في دار المسنين القريبة، حيث عاشت والدة جدتها. حتى عندما كانت في الثانية أو الثالثة من عمرها، أحبت "كامي" رسم الصور للمقيمين وإعطاء كل واحد منهم صورة. كانت كذلك تحرص على أن تتلقى والدة جدتها عددًا كافيًا من البطاقات والهدايا لعيد ميلادها أو المناسبات الأخرى، رغم أن والدة جدتها

كانت مصابة بألزهايمر ولم تكن في الحقيقة تعرف "كامي". لقد كان من السهل علينا أن نفترض أن لغة حب "كامي" الأساسية كانت هي أعمال الخدمة. ومع ذلك، فقد كان ذلك سيكون خطأ، بما إنها صغيرة جدًّا لكي يكون لدى أي شخص قراءة دقيقة لهذا. وكذلك، لاحظنا حاجتها لاهتمام والديها، وخاصة التلامس الجسدي، والتواصل بالعين، وكلمات التعاطف، والوقت الممتع.

وعندما نمت "كامي"، استمتعنا بمشاهدة طرقها في إظهار وتلقي الحب، ففي خلال هذا الوقت نتذكر أن الأطفال يمرون بمراحل؛ حيث يمكن أن تتغير لغة حبهم الأساسية إلى حين، خاصة خلال مرحلة المراهقة. إننا نذكر ذلك لأننا نريدك أن تتذكر أن لغة الحب ليست غير قابلة للتغيير. فبينما تحتاج إلى أن تبحث عن لغة طفلك الأساسية، فأنت أيضًا في حاجة إلى أن تضع في اعتبارك أن الأطفال يمرون بمراحل في الحب، مثلما يفعلون في كل شيء آخر. فهم يمرون بتجارب في التعامل مع الآخرين، مثلما يمرون بتجارب في هوياتهم واهتماماتهم الأكاديمية. ربما يبدو أنهم يفضلون إحدى اللغات لاستقبال الحب، ولغة أخرى لإعطائه. أنت تريد أن تتأكد من ألا "تثبت" الطفل عندما قد يكون يتغير.



نريدك أن تتذكر أن لغة الحب ليست غير قابلة للتغيير.

وبينما نشدد على لغة حب طفلك الأساسية في هذا الفصل، تذكر من فضلك أنه - كما قلنا - لا يمكنك إهمال اللغات الأربع الأخرى. فطفلك يحتاج إلى أن يتعلم أن يعطي ويتلقى الحب بجميع اللغات. ويعد هذا مهمًّا جدًّا لأنه عندما ينضج، سوف يقابل أشخاصًا لغة الحب الأساسية لديهم مختلفة عن لغته. فكلما كان يستطيع أن يتحدث الحب بجميع اللغات بفاعلية، أصبح أكثر فاعلية كموصل للحب والتقدير في المستقبل لشريك حياته وأطفاله، وزملائه في العمل، وأصدقائه.

والقيمة الأسمى لاكتشاف لغة حب طفلك الأساسية هي أنها تعطيك الوسيلة الأكثر فاعلية في توصيل الحب الشعوري. فعندما تدرك أن طفلك محبط ويشعر بالعزلة، وتريد أن تعبر له عن الدفء الشعوري، فسوف تعرف كيف تركز حبك.

لا تنخدع!

وعندما تبدأ في البحث عن لغة حب طفلك الأساسية، من الأفضل ألا تناقش بحثك مع أطفالك، ومع المراهقين على وجه الخصوص. فالأطفال بطبيعتهم يتمركزون حول ذواتهم. فإذا رأوا أن مفهوم لغات الحب مهم بالنسبة لك، فربما يستخدمونه بسهولة لكي يتلاعبوا بك لإشباع رغباتهم المؤقتة. ولكن الرغبات التي يعبرون عنها ربما لا يكون لها علاقة باحتياجاتهم الشعورية العميقة.

على سبيل المثال، إذا كان طفل يتوسل إليك من أجل الحصول على جهاز آي فون، فربما يرى لغة الحب طريقة ليتلاعب بك لكي تشتري له الجهاز. فكل ما يجب عليه فعله هو أن يقول لك إن لغته الأساسية هي الهدايا وإنك إذا كنت تحبه حقًّا، فسوف تشتري له آي فون. وكوالد جاد يريد أن يجد لغة طفله الأساسية، فمن المحتمل أن تشتري له الهاتف قبل أن تدرك أنه تم خداعك. تذكر، إن تربية الأطفال الإيجابية لا تعني إعطاء أطفالك كل ما يريدون.

يمكنك أن تستخدم الوسائل التالية وأنت تسعى لاكتشاف لغة حب طفلك الأساسية.

١. ***راقب كيف يعبر طفلك عن حبه لك.***

انتبه لطفلك؛ فقد يكون يتحدث لغة حبه بشكل جيد. وينطبق هذا بشكل خاص على الطفل الصغير، والذي من المرجح جدًّا أن يعبر عن حبه باللغة التي يرغب أن يتلقى بها الحب. فإذا كان طفلك البالغ من العمر من خمس إلى ثماني سنوات يعطيك مرارًا وتكرارًا كلمات التقدير مثل: "أمي، أنتِ جميلة"، أو "أبي، شكرًا لمساعدتي في واجبي المدرسي"، أو "أنا أحبك يا أمي"، أو "يومًا سعيدًا يا أبي"، فيمكنك أن تشك بحق أن لغة حبه الأساسية هي كلمات التوكيد.

هذه الوسيلة ليست فعالة مع الأطفال البالغين خمس عشرة سنة، وخصوصًا هؤلاء الذين قاموا بالخداع من قبل. فربما تعلموا بالتجربة والخطأ أنهم إذا قالوا كلمات إيجابية، فمن المحتمل أكثر أن تستسلم لإحدى رغباتهم، حتى إذا لم تكن مقتنعًا بشكل كامل بأنه يجب عليك القيام بهذا. لهذا السبب، فإن هذه الوسيلة يتم استخدامها بشكل أفضل بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الخامسة والعاشرة.

٢. *راقب كيف يعبر طفلك عن حبه للآخرين.*

إذا كان طفلك الطالب في الصف الأول يريد دائمًا أن يأخذ هدية إلى معلمته، فهذا قد يشير أن لغة حبه الأساسية هي تلقي الهدايا. ومع ذلك، كن حذرًا، ولا تقترح عليه الهدايا للمعلمة. لأنك إذا فعلت هذا، فإن طفلك يكون مجرد متبع لتعليماتك، ولا تكون الهدية تعبيرًا عن الحب، ولا دليلًا على لغة حبه الأساسية.

الطفل الذي تعد الهدايا لغته الأساسية يتلقى متعة هائلة من الحصول على الهدايا ويريد للآخرين أن يستمتعوا بهذه المتعة نفسها. فهو يفترض أنهم سوف يشعرون بما يشعر به عندما يتلقى هدية.

٣. *استمع لما يطلبه الطفل أكثر من غيره.*

إذا كانت طفلتك تطلب منك أن "انظر ماذا أفعل"، أو أن تلعبا بالخارج معًا، أو أن تجلس لتقرأ لها، فهي تطلب وقتًا نوعيًّا. فإذا كانت تبدو طلباتها تناسب هذا النمط، فهي تطلب أكثر مما تحتاج إليه شعوريًّا، وهو اهتمامك الكامل. بالطبع يحتاج كل الأطفال إلى الاهتمام، ولكن بالنسبة لذلك الذي يتلقى الحب بشكل أكثر عمقًا بهذه الطريقة، فإن طلباته للحصول على وقت معك سوف تفوق طلبات الآخرين كلهم.

إذا كان طفلك يلتمس دائمًا التعليقات حول عمله، إذن فإن لغة حبه الأساسية ربما تكون كلمات التوكيد. فأسئلة مثل، "أمي، ما رأيك في الورقة التي كتبتها؟"، أو "هل تبدو هذه الملابس جيدة؟"، أو "أبي، كيف كان أدائي في المباراة؟". تعد جميعها طلبات لكلمات التوكيد. ومرة أخرى، جميع الأطفال يحتاجون ويريدون مثل هذه الكلمات وسوف يطلبونها بين الحين والآخر. ولكن إذا كانت طلبات طفلك تميل للتركيز على هذه الناحية، فإن هذا يعد مؤشرًا قويًّا على أن لغة حبه هي كلمات التوكيد.

٤. *لاحظ ما يشتكي منه طفلك في معظم الأحيان.*

يرتبط هذا الأسلوب بالثالث، ولكن بدلًا من الطلب المباشر لشيء، في هذه المرة يشتكي طفلك من عدم تلقيه شيئًا ما منك. فإذا اشتكى قائلًا: "أنت دائمًا مشغول"، أو "يجب عليك دائمًا أن تعتني بالطفل الرضيع"، أو "نحن لا نذهب أبدًا للمتجر

معًا". فمن المحتمل أنه يظهر أكثر من خيبة أمل بسيطة من مجيء الطفل الجديد. فهو يعتبر أنه منذ أن جاء الطفل وهو يشعر بحب أقل من جهتك. ففي شكاواه يطلب بشكل واضح وقتًا نوعيًّا.

ولكن لا تشير شكوى عرضية بشأن نقص الوقت النوعي إلى لغة حب الطفل الأساسية. فعلى سبيل المثال، "أبي، أنت تعمل كثيرًا" ربما تكون إعادة لما سمعه الطفل من كلام والدته، أو "أتمنى أن تأخذ عائلتنا إجازات مثل عائلة بين" ربما تعبر عن رغبة الطفل في أن يكون مثل "بين".

كل طفل يشتكي بين الحين والآخر. والعديد من هذه الشكاوى ترتبط برغبات مؤقتة ولا تعد بالضرورة مؤشرًا على لغة حب. ولكن إذا شكلت الشكاوى نمطًا بحيث أن أكثر من نصف الشكاوى يركز على لغة حب واحدة، إذن فهي دلالية للغاية؛ فالتكرار هو المفتاح.

٥. *اجعل طفلك يختار بين أحد أمرين.*

وجه طفلك للاختيار بين لغتي حب. فعلى سبيل المثال، ربما يقول أحد الآباء لطفل في العاشرة من عمره: "إريك، سوف أستأذن لمغادرة العمل مبكرًا بعد ظهر الخميس. بإمكاننا أن نذهب إلى الجمنازيوم معًا أو يمكنني مساعدتك على اختيار حذاء جديد لكرة السلة. فأيهما تفضل؟". الطفل لديه اختيار بين الوقت النوعي والهدايا. وربما تقول والدة لابنتها: "لدي بعض وقت الفراغ هذا المساء. يمكننا أن نصطحب ديوي إلى متنزه الكلاب أو يمكنني مساعدتك على المذاكرة من أجل الامتحان. فأيهما تفضلين؟". هذا اختيار واضح بين الوقت النوعي وأعمال الخدمة.

عندما تعطي اختيارات لعدة أسابيع، احتفظ بمدونة لاختيارات طفلك. إذا كان معظمها يتجمع حول إحدى لغات الحب الخمس، فمن المحتمل أنك اكتشفت اللغة التي تجعل طفلك يشعر بشكل أكبر بأنه محبوب. في بعض الأحيان، لن يريد طفلك أيًّا من الاختيارات وسوف يقترح شيئًا آخر. لذا يجب عليك أن تحتفظ بمدونة لهذه الطلبات أيضًا؛ حيث إنها من الممكن أن تعطيك دلائل.

إذا تساءل طفلك عما تريد من تقديم هذه الاختيارات في كثير من الأحيان، وسألك عما يحدث، فربما تقول: "لقد كنت أفكر بشأن الطريقة التي استثمر بها وقتي

مع العائلة. عندما يكون لدينا وقت معًا، أعتقد أنه سيكون من الجيد أن أعرف أفكارك ومشاعرك حول ما نفعل في هذا الوقت. فقد كان شيئًا مفيدًا بالنسبة لي. ما رأيك؟" يمكنك أن تكون حكيمًا أو بسيطًا كما يحلو لك. ومع ذلك، فإن ما تقوله صحيح. فبينما تسعى لاكتشاف لغة حب طفلك، فأنت أيضًا تعطيه تمرينًا في الاختيار.

استعمال الاختيارات لاكتشاف لغة الحب

الاختيارات في عمر ٦ سنوات

تعتمد الاختيارات التي تقدمها لطفلك على العمر والاهتمام. والاختيارات التالية مجرد أمثلة من أجل تحفيز إبداعك؛ فربما تقول لطفل في الصف الأول:

"هل ترغب في أن أقوم بإعداد بعض الكعك لك (أعمال خدمة)، أم أن نتناول عصير الليمون معًا في الشرفة (وقت نوعي)؟".

"هل تفضل أن نتصارع (*تلامس جسدي*)، أم نقرأ قصة معًا (وقت نوعي)؟".

"عندما أكون خارج المدينة لمدة يومين، هل تفضل أن أحضر لك هدية (هدية) أم أن أرسل لك بريدًا إلكترونيًّا مميزًا (*كلمات التوكيد*)؟".

"هل ترغب في أن نمارس لعبتنا (أنا أحبك لأنك...) (*كلمات توكيد*)، أم ترغب في أن أضع بعض الأرفف الجديدة في غرفتك (*أعمال خدمة*)؟".

لعبة "أنا أحبك لأنك..." هي لعبة يقوم فيها الوالد والطفل بالتناوب بإكمال جملة، "أنا أحبك لأنك..." فعلى سبيل المثال، يقول الوالد: "أنا أحبك لأن لديك ابتسامة جميلة". ثم ربما يقول الطفل: "أنا أحبك لأنك تقرأ لي قصصًا". تعد هذه طريقة ممتعة لإعطاء كلمات التوكيد للطفل وتعليمه أن يدعم الوالد. ربما تشمل اللعبة أيضًا الأبجدية بحيث يقول الأول "أنا أحبك لأنك..." يجب أن تبدأ الكلمة بحرف الألف، مثل، "لأنك إيجابي"، والثاني يقول كلمة تبدأ بالباء مثل، "لأنك بهيج".

الاختيارات في عمر ١٠ سنوات

إذا كان طفلك أقرب إلى عشر سنوات فربما تطرح عليه أسئلة مثل:

"بالنسبة لعيد ميلادك، هل تفضل دراجة جديدة (*هدية*) أم رحلة معي إلى واشنطن (*وقت نوعي*)؟".

"هل تفضل أن أقوم بإصلاح جهاز الكمبيوتر الخاص بك هذا المساء (أعمال خدمة) أم أن نلعب كرة السلة معًا (وقت نوعي وتلامس جسدي)؟".

"عندما نرى الجدة في هذه العطلة الأسبوعية، هل تفضل أن أقول لها عن العمل الرائع الذي قمت به في المدرسة هذا الفصل (*كلمات تدعيم*)، أم أشتري لك هدية بسبب عملك الجيد جدًا (*هدية*)؟" - ربما تختار أن تفعل كلا الأمرين.

"هل تفضل أن أشاهدك وأنت تمارس تمارينك الرياضية (*وقت ممتع*) أم أن أشتري لك بنطلون جينز جديدًا (*هدية*)؟".

الاختيارات في عمر ١٥ سنة

بالنسبة لطفل يبلغ من العمر خمس عشرة سنة، فإن الاختيارات التالية ربما تكون مناسبة:

لقد قمت أنت وطفلك بشراء سيارة قديمة تريد أن تجعلها في حالة ممتازة، عندما يبلغ طفلك ست عشرة سنة، فالخيار هو، "في هذا السبت، هل تفضل أن نقوم بإصلاح السيارة معًا (*وقت نوعي*) أم تفضل أن أقوم أنا بإصلاحها بينما تقضي أنت وقتًا مع أصدقائك (*أعمال خدمة*)؟".

"هل تفضل أن أشتري لك معطفًا بعد ظهر السبت (*هدية*)، أم أن نقضي وقتًا معًا في المقصورة عندما يكون والدك بالخارج (*وقت نوعي*)؟".

"بما أنك أنت وأنا وحدنا في البيت هذه الليلة، هل تفضل أن نتناول الطعام بالخارج (*وقت نوعي*)، أم أن أقوم بإعداد فطيرتك المفضلة (*أعمال خدمة*)؟".

"إذا كنت تشعر بالإحباط وأردتني أن أشجعك، فماذا سيكون أكثر فائدة لك - إذا جلست وأخبرتك كم أنا أحبك وأقدرك، ثم أقوم بذكر صفاتك الإيجابية (*كلمات تدعيم*)، أم أن أقوم ببساطة بمعانقتك وأقول لك: أنا معك يا رجل (*تلامس جسدي*)؟".

سوف يكون إعطاء الاختيارات مفيدًا إذا فعلته كثيرًا بما يكفي لكي ترى نمطًا يُظهر تفضيلًا واضحًا في لغات الحب. ربما ستحتاج إلى أن تقدم من عشرين إلى ثلاثين اختيارًا قبل أن تتمكن من أن ترى نمطًا واضحًا. الإجابات غير المألوفة ربما تشير فقط إلى تفضيل اللحظة.

إذا قررت أن تكون أكثر إبداعًا بشأن هذا، فيمكنك أن تكتب مجموعة الخيارات الثلاثين، وبحيث تكون متأكدًا من إدراج عدد مساوٍ للخيارات لكل لغة حب. ثم تقدمها لطفلك كنوع من المشاريع البحثية عن الاختيارات. سوف يتعاون معظم المراهقين في هذا الجهد، وربما تعطيك النتائج قراءة واضحة عن لغة حب طفلك.

تجربة الخمسة عشر أسبوعًا

إذا لم تعطك أي من الاقتراحات السابقة دلائل كثيرة عن لغة حب طفلك الأساسية، فقد ينجح هذا الاقتراح معك. ولكن إذا بدأته، فكن مستعدًا لأن تواصله لكامل المدة - خمسة عشر أسبوعًا.

أولًا، اختر إحدى لغات الحب الخمس لتركز عليها لمدة أسبوعين، عندما تعبر عن حبك لطفلك. فعلى سبيل المثال، إذا بدأت بالوقت النوعي، فسوف تسعى في كل يوم لأن توصل حبك عن طريق تخصيص ثلاثين دقيقة كل يوم على الأقل من اهتمامك الكامل. ففي يوم قم باصطحابه لتناول وجبة الإفطار. وفي يوم آخر، العب معه لعبة على الحاسب الآلي تستند على معرفة الكلمات أو اقرأ كتابًا معه. وأثناء إعطائك هذا المقدار من الاهتمام الكامل، لاحظ كيف يستجيب طفلك. فإذا توسل طفلك للحرية في نهاية الأسبوعين، فأنت تعرف أنه عليك السعي باستخدام لغة أخرى. ولكن إذا رأيت لمعة جديدة في عينيه وحصلت على تعليقات إيجابية منه بشأن مدى استمتاعه بوقتكما معًا، فربما تكون قد وجدت ما تبحث عنه.

بعد الأسبوعين، خذ راحة، لمدة أسبوع، ليس عن طريق الانسحاب الكامل ولكن بتخصيص ثلث الوقت تقريبًا الذي كنت تخصصه من قبل. يسمح هذا بأن تقترب العلاقة للحالة التي كانت عليها من قبل، ثم اختر لغة حب أخرى وركز عليها للأسبوعين التاليين. فعلى سبيل المثال، إذا قمت باختيار التلامس الجسدي، فسوف تقوم بملامسة طفلك بطريقة تعبيرية أربع مرات على الأقل كل يوم. وبهذا،

فقبل مغادرته إلى المدرسة، تقوم بإعطائه عناقًا وقبلة. وعندما يأتي إلى المنزل، تقوم بتحيته بعناق سريع آخر. وعندما يجلس لتناول العشاء تقوم بمسح ظهره لدقيقة. وفيما بعد، عندما يقوم بعمل واجبه المدرسي، قم بالتربيت على كتفه. كرر هذه العملية كل يوم، منوعًا تعبيراتك للتلامس الجسدي، ولكن دائمًا أعطه لمسات تعبيرية أربع مرات على الأقل في اليوم.

ثم لاحظ تجاوبه في نهاية الأسبوعين. إذا كان ينسحب قائلًا: "توقف عن ملامستي"، فلتعلم أن هذه ليست لغة حبه الأساسية. ولكن إذا جارى التيار، متيحًا لك معرفة أن هذا أمر جيد، فربما تكون على المسار الصحيح.

في الأسبوع التالي، انسحب قليلًا ولاحظ تجاوب طفلك. ثم اختر لغة حب أخرى واتبع السيناريو نفسه. استمر في مراقبة سلوك طفلك وأنت تتجاوز الأسابيع التالية. ربما يبدأ في طلب لغة قمت بالتحدث بها من قبل. إذا كان الأمر كذلك، فقد أعطاك دليلًا.

أو ربما يشتكي من أنك توقفت عن فعل ما كنت تفعله قبل أسبوعين؛ وهذا دليل أيضًا.



إذا تساءل طفلك عما تفعل، فيمكنك أن تجيب: "أنا أريد أن أحبك بكل طريقة ممكنة، بحيث تعرف إلى أي مدى أهتم بشأنك".

إذا تساءل طفلك عما تفعل، فيمكنك أن تجيب، "أنا أريد أن أحبك بكل طريقة ممكنة، بحيث تعرف إلى أي مدى أهتم بشأنك". لا تذكر مفهوم لغات الحب الأساسية. وبينما تقوم بمتابعة هذه التجربة، ضع في اعتبارك أن طفلك مازال يحتاج إلى أن يتم إظهار الحب من خلال جميع لغات الحب - الكلمات المهدئة، والاهتمام المركز، وأعمال الحب، والهدايا المناسبة، والتلامس الجسدي جنبًا إلى جنب مع التواصل بالعين.

إذا كان لديك مراهقون...

إذا كنت تقوم بتربية مراهقين، فأنت تعرف أن هذه الوظيفة لا يماثلها شيء في العالم. فبسبب التغيرات التي يمرون من خلالها، فربما يتغير كذلك إعطاء وتلقي أطفالك المراهقين للحب بتغير حالاتهم المزاجية. معظم المراهقين يمرون

بمراحل يمكن أن يتم وصفها بشكل أفضل بـ"مراحل النخير" لأن كل ما يمكنك الحصول عليه منهم هو كلمتان مكتومتان صوتهما مثل النخير.

الأم: "مرحبًا، عزيزي، كيف حالك؟"

"تيم": "بخير". *(بالكاد مسموعة)*

"الأم: "ماذا كنت تفعل هذا الصباح؟"

"تيم": "لا شيء" *(بالكاد مسموعة)*

فالمراهق في هذه المرحلة الصعبة ربما يكون غير قادر على تلقي أية لغة للحب باستثناء التلامس الجسدي، وفقط إذا كنت سريعًا بشأنها. بالطبع، هؤلاء المراهقون يكون لديهم وقت للراحة بين الحين والآخر، وفي خلال أوقاتهم الأكثر تتابعًا تريد أن تظهر لهم كل الحب بقدر استطاعتك، وعلى وجه الخصوص بلغتهم الأساسية.

المراهقون في بعض الأحيان يجعلون من الصعب عليك أن تملأ خزان حبهم الشعوري. فهم يختبرونك، ليروا ما إذا كنت حقًّا تحبهم. ربما يفعلون هذا عن طريق التصرف بغضب بدون سبب واضح، أو بجعل شيء أكثر صعوبة بالنسبة لك عما يجب أن يكون، أو ببساطة بأن يكونوا عدوانيين وسلبيين في سلوكهم. مثل هذا السلوك ربما يكون طريقتهم غير الواعية للسؤال، "هل أنت تحبني حقًّا؟".

تعد هذه السلوكيات دائمًا اختبارًا بالنسبة للوالدين. فإذا كنت تستطيع أن تبقى هادئًا، ورابط الجأش، وحنونًا (حازمًا ولكن حنونًا)، فستجتاز الاختبار، وفي النهاية سينضج أطفالك المراهقون ويتجاوزن هذه المرحلة الصعبة.

عندما كان "دان" في الثالثة عشر من عمره، بدأ في اختبار والديه. شعر والده "جيم" ببعض الإحباط الأوَّلي، ولكنه أدرك بعد ذلك أنه ترك خزان حب "دان" يجف. ومع علمه أن لغة حب "دان" الأساسية هي الوقت النوعي، فقد قرر أن يقضي إحدى عطلات نهاية الأسبوع مع ابنه، مالئًا هذا الخزان - يعد هذا تحديًا إلى حد كبير حيث إن المراهقين لديهم خزان حب كبير. بعد قضاء عطلة نهاية الأسبوع معًا، شعر "جيم" بأنه فعل ما كان ينوي القيام به، وعقد العزم على ألا يترك خزان حب "دان" يجف مرة أخرى.

في المساء الذي عادوا فيه، كان لدى "جيم" اجتماع مهم، اجتماع كان يعرف "دان" بشأنه. وعندما كان يهم "جيم" بالمغادرة، صاح "دان": "أبي، هل لديك وقت الآن؟". ها هو الاختبار! كان "دان" يسأل حقًّا: "أبي، هل حقًّا تحبني؟" - الكثير جدًّا من الآباء والأمهات يتم محاصرتهم بهذا السؤال ويفقدون رباطة جأشهم.

لحسن الحظ، أدرك "جيم" ما الذي يحدث، وحدد وقتًا للحديث مع "دان". فقال: "يجب أن أذهب إلى الاجتماع في الحال. دعنا نلتقِ معًا بمجرد عودتي للمنزل، في حوالي التاسعة والنصف".

فلو كان "جيم" قد فقد صبره مع "دان" وقال: "لقد قضيت عطلة الأسبوع كلها معك! ماذا تحتاج أكثر من ذلك؟" لكان من الممكن أن يحدث ثقبًا في خزان الحب الذي أمضى ثماني وأربعين ساعة يملؤه.

أن تصبح متعدد اللغات

أيًّا ما قد تكونه لغة حب طفلك، تذكر أنه من المهم أن تتحدث جميع لغات الحب الخمس، فمن السهل أن ترتكب خطأ استخدام لغة حب واحدة مع استبعاد الآخرين. وينطبق هذا بشكل خاص على الهدايا، لأنها تبدو أنها تستغرق قدرًا أقل من وقتنا وطاقتنا. ولكن إذا وقعنا في فخ إعطاء أطفالنا الكثير من الهدايا، فنحن نحرمهم من خزانات حب سليمة وممتلئة، ويمكننا أن ندفعهم لأن يروا العالم من خلال عين مادية.

بالإضافة إلى ذلك، سوف يساعدنا تعلم الحديث بجميع لغات الحب الخمس على تعزيز الناس في جميع مراحل حياتنا. ينصب تركيزنا في الوقت الراهن على تعزيز أطفالنا، ولكننا نعلم أنه في غضون سنوات قليلة سوف يتفاعلون مع جميع أنماط الناس - وهي الأنماط التي يختلف معظمها عنهم تمامًا.

كآباء وأمهات، من الضروري أن نتذكر أن تعلم لغات الحب تعد عملية ناضجة، وأن النضوج هو رحلة بطيئة، ومؤلمة، وصعبة في كثير من الأحيان. عندما نصبح متعددي اللغات، سوف نساعد أطفالنا على أن يتعلموا كيف يعطون ويتلقون بجميع لغات الحب. وبما أننا مخلصون في حبنا وتقديم النماذج، يمكننا إذن أن نتصور أطفالنا يدخلون إلى حياة الكبار قادرين على تبادل الحب مع الآخرين بطرق مختلفة جدًّا. وعندما يحدث هذا، سيكونون بالغين متميزين!



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة



التأديب ولغات الحب

أي من هذه الكلمات سلبية: *حب، دفء، ضحك، تأديب؟*

الإجابة هي - لا يوجد. فعلى عكس ما يعتقد العديد من الناس، لا تعد كلمة *تأديب* سلبية. تنحدر كلمة *تأديب* من كلمة يونانية تعني "يدرب". ويشمل التأديب مهمة توجيه الطفل الطويلة واليقظة من مرحلة الرضاعة إلى سن البلوغ. والهدف هو أن يصل الطفل إلى مستوى من النضج يسمح له في يوم ما أن يلعب دورًا في المجتمع كبالغ مسئول. والآن، هذا هدف إيجابي!

لكي تدرب طفلك ذهنًا وشخصيةً حتى يصبح عضوًا متحكمًا في نفسه، وبنّاء في المنزل والمجتمع، يتطلب هذا منك أن تستخدم كل أنواع التواصل مع الطفل. فسوف توظف الإرشاد عن طريق القدوة، وصناعة النموذج، والتعليمات الشفهية، والطلبات المكتوبة، وتعليم وممارسة السلوك الصحيح، وتصويب السلوك الخطأ، وتقديم الخبرات التعليمية، وأكثر من ذلك بكثير. ويعد العقاب أيضًا أحد هذه الوسائل وله دوره بالتأكيد، ولكن في العديد من المنازل يتم استخدام العقاب بشكل مفرط جدًّا. بل إن العديد من الآباء والأمهات يفترضون أن التأديب والعقاب

مترادفين. يعد العقاب نوعًا من التأديب، بالرغم من أنه الأكثر سلبية (انظر صفحة ١٣٠).

يميل بعض الآباء والأمهات - خاصة أولئك الذين لا يتلقون كثيرًا من الحب في فترة طفولتهم - إلى إهمال أهمية تعزيز الطفل؛ فهم يعتبرون مهمة تربية الطفل الرئيسية هي العقاب، بدلًا من استخدام أشكال أخرى من التأديب أكثر إيجابية. لكي يكون الوالدان فعالين في التأديب، يجب عليهما أن يحافظا على خزان الحب الشعوري للطفل ممتلئًا بالحب. بل إن التأديب بدون حب يعد مثل محاولة تشغيل آلة بدون زيت. فربما تبدو أنها تعمل لبعض الوقت،ولكنها ستنتهي بكارثة.

وبسبب الخلط فيما يتعلق بالتأديب، فنحن نركز في هذا الفصل على المعنى الإصلاحي الشائع للكلمة، وسنركز في الفصل التالي على جوانب التعليم/التعلم للتأديب. وفي كلا الفصلين سوف نستكشف كيف يمكن للغة حب طفلك أن تساعدك على تحسين التأديب في طفلك.

إبقاء الطفل بعيدًا عن الشارع

إن المعنى الشائع والرائج للتأديب هو إنشاء سلطة أبوية، وتطوير خطوط إرشادية للسلوك، وبعد ذلك مساعدة الطفل على أن يعيش الحياة بواسطة هذه الخطوط الإرشادية. تاريخيًّا، كل ثقافة كان لديها توقعات عن السلوك الناضج، وقامت بابتكار الوسائل التي من خلالها يمكن أن يتم تحقيق هذا.

تاريخيًّا، كل أنواع المجتمعات قد نظرت إلى البشر كمخلوقات أخلاقية. ففي داخل المجتمعات الأكبر، كان يتم اعتبار بعض الأشياء صوابًا وبعضها خطأً، بعضها مقبولًا بينما البعض الآخر غير مقبول. وبالرغم من اختلاف المعايير من مكان إلى آخر، فلا يوجد مجتمع غير أخلاقي. فكل مجتمع لديه شرائعه، وقواعده، وقوانينه، وتفاهماته الأخلاقية. عندما يختار الأفراد أن يعيشوا حياة غير أخلاقية، فهم بفعلهم هذا يسببون الضرر لأنفسهم ولمجتمعهم.

يلعب الآباء والأمهات الدور الأكثر أهمية في تأديب أطفالهم، لأنهم هم الذين يفسرون لذريتهم معايير الثقافة المتعارف عليها. إن الأطفال الصغار ليسوا قادرين على تحديد الكيفية التي يعيشون بها، وبدون القواعد الأبوية، فإن الطفل لن يبقى

على قيد الحياة إلى مرحلة البلوغ. فخلال فترة الرضاعة، يجب على الوالدين أن يطبقا القواعد بشكل كامل ويتحكما في سلوك الطفل. وهذا يعني أنهما لن يسمحا للطفل الصغير بأن يزحف إلى النار. بغض النظر عن إلى أي مدى ربما يكون منجذبًا إلى ألسنة اللهب المتصاعدة. وفيما بعد، عندما يبدأ الطفل في المشي، فيجب أن يتم إبقاء الطفل بعيدًا عن الشارع خشية أن تصدمه إحدى السيارات العابرة. ويجب على والديه أن يضعا الأدوية والمواد السامة بعيدًا عن متناوله.

من مرحلة الرضاعة هذه، التي تتطلب سيطرة كاملة، ينتقل الوالدان نحو تكريس أكثر من عشر سنوات لتربية طفلهم لكي يصبح على مستوى مقبول من الانضباط الذاتي. هذا الطريق للنضوج هو طريق يجب على كل طفل أن يسيره. ومن أجله، من الضروري على كل والد أن يتحمل المسئولية. إنها مهمة مدهشة، تتطلب حكمة، وخيالًا، وصبرًا، ومقدارًا كبيرًا من الحب.

يشعر العديد من الآباء والأمهات بالحيرة بشأن الطريقة "المثلي" لتربية الأطفال؛ فهم لا يثقون في أنفسهم ومستعدون إلى أن يستمعوا إلى آخر خبير. ولكن حتى الخبراء يقدمون نظريات متضاربة ونصائح متناقضة في كثير من الأحيان. وقد أسفر هذا عن الكثير من الخلاف فيما يتعلق بالمعايير الخاصة بالتأديب في العائلات الأمريكية. وبالتالي فإن أنماط التأديب تختلف اختلافًا كثيرًا في أمريكا. ولا يتسع هذا الكتاب للتعامل مع المجال الكامل للتأديب. فإذا كنت تريد أن تقرأ المزيد حول هذا، فسوف تجد كتبًا مقترحة في الملحق.

قبل أن تقوم بالتأديب

يهتم الحب بمصالح الآخر، وكذلك يفعل التأديب. وبهذا فإن التأديب يعد بدون شك عملًا من أعمال الحب. وكلما شعر الطفل بأنه محبوب، كلما كان تأديب هذا الطفل أسهل. والسبب في هذا أنه يجب على الطفل أن يشعر بالتعاطف مع والديه لكي يقبل توجيههما بدون امتعاض، وعدائية، وسلوك معوق، عدواني سلبي. وهذا يعني أننا يجب أن نحافظ على خزان حب الطفل ممتلئًا قبل أن نطبق التأديب.

إذا لم يكن الطفل يشعر بالتعاطف مع والديه، فسوف يرى كل طلب أبوي أو أمر بمثابة فرض، وسيتعلم أن يستاء منه. وفي حالات متطرفة، سوف يتعامل الطفل مع



يجب أن نحافظ على خزان حب الطفل ممتلئًا قبل أن نطبق التأديب.

الطلب الأبوي بمثل هذا الامتعاض، وسوف يصبح توجهه الكلي نحو السلطة الأبوية - وكل سلطة في النهاية - هو أن يفعل عكس ما هو منتظر. يبلغ "مايكل" عشر سنوات، ووالده "بول" محام يعمل لساعات طويلة. في عطلات نهاية الأسبوع، يقوم بقص العشب ويؤدي الوظائف المنزلية الأخرى. وفي بعض الأحيان يقوم بحضور مباراة في كرة القدم يوم السبت، وكثيرًا ما يقضي الوقت يعمل في مكتبه في المنزل. لا يرى "مايكل" والده كثيرًا. وبما أن لغة حب "مايكل" الأساسية هي الوقت النوعي، فهو لا يشعر بكثير من الحب من ناحية والده. فبحلول وقت عطلة نهاية الأسبوع، يكون والده مجهدًا بدنيًّا وشعوريًّا - وليس في حالة مزاجية لتحمل المزاح الطفولي. تأديبه عادة ما يكون متبوعًا بكلمات قاسية يقولها بصوت غاضب. يعتقد "بول" أن تأديبه هو ما يحتاج إليه ابنه ليصبح شابًّا مسئولاً. ومع ذلك، فإن الحقيقة أن "مايكل" يستاء كثيرًا من التأديب، ويخشى من والده. فهو ليس لديه إلا القليل من الرغبة ليطيع رغبات والده، وأصبح يقضي معظم عطلة نهاية الأسبوع متجنبًا والده.

يستطيع حتى مراقب مؤقت أن يرى العلاقة بين نقص الحب البادي لدى "بول" ونقص الاحترام عند "مايكل". فكلمات الوالد القاسية ونبراته الغاضبة ربما يتم التغاضي عنها من طفل شعر بالطمأنينة في حب والده، ولكن عندما يكون خزان الحب فارغًا، كما في حالة "مايكل"، فإن هذا التأديب يصنع غضبًا ومرارةً بدلاً من تحمل المسئولية.

إذا كان "مايكل" قد شعر بالطمأنينة في حب والده، فكان سيعرف أن التأديب الذي يتلقاه - على الأقل في عقل "بول" - من أجل سلامته. ولكن بما أنه لا يشعر بأنه محبوب، فهو يرى تأديب والده كعمل من أعمال الأنانية. وعلى نحو متزايد، يرى "مايكل" نفسه على أنه ليس أكثر من مجرد مصدر إزعاج لوالده، وهذا يؤثر بشكل خطير على احترامه لذاته.

من الواضح أنه من المهم أن تحب طفلك بدون شرط، وتستطيع أن تفعل هذا بشكل أكثر فاعلية إذا كنت تعرف وتتحدث جميع لغات الحب. يحتاج كل طفل إلى هذا الحب غير المشروط لكي يبقي خزان حبه الشعوري ممتلئًا. بعد ذلك، سوف تكون قادرًا على التأديب مع أفضل النتائج الممكنة. فالأشياء يجب أن تتم حسب الأولوية، يا أصدقاءنا الآباء والأمهات، مارسوا الحب غير المشروط، ثم قوموا بالتأديب.

كيف يحب الطفل؟

قبل أن نكون قادرين على تأديب طفل نحبه، من الضروري أن نطرح سؤالين:

١. *كيف يحب الطفل؟*

٢. *ما الذي يحتاج إليه طفلي عندما يسيء السلوك؟*

حسنًا، كيف يحب الطفل؟ بطريقة غير ناضجة. وعلى العكس من ذلك، الكبار يسعون إلى أن يحبوا بأسلوب غير مشروط. عادة ما نفشل ونكتفي بما نسميه حب المقايضة. فعلى سبيل المثال، لدى "ديفيد" مشاعر عميقة نحو "دانييل"، والتي يريدها أن تقع في حبه. ورغبة في إعطاء انطباع جيد عن نفسه، يحاول أن يكون لطيفًا، وهادئًا، ومفيدًا، وحنونًا، ومحترمًا، ومهتمًّا باحتياجاتها ومشاعرها. ولأنه ليس واثقًا من حب "دانييل"، فهو لا يلجأ إلى سلوك غير ناضج بل يسعى لكسب حبها. وهذا الأسلوب العقلاني للحصول على الحب يسمى حب المقايضة، لأن الرجل يبذل قصارى جهده لضمان حب "دانييل" في المقابل.

ولكن الطفل لا يحب بحب المقايضة أو الحب غير المشروط. فكونه غير ناضج، يحب الطفل بأسلوب ذاتي التوجه؛ فهو واع بصورة غريزية إلى حاجته للشعور بأنه محبوب - ليكون لديه خزان حب شعوري ممتلئًا. وهو ليس واعيًا أن والديه أيضًا لديهما خزان حب شعوري يجب أن يملأ، فاهتمامه الوحيد هو حالة خزان حبه هو. وعندما يكون الخزان فارغًا، أو قارب على النفاد، يشعر هنا بأنه مجبر على أن يسأل بشكل هستيري، "هل أنت تحبني؟". وكيفية إجابة الوالدين على هذا السؤال تحسم الكثير بشأن سلوك الطفل، حيث إن السبب الرئيسي لسوء السلوك هو خزان شعوري فارغ.

يعتقد بعض الآباء والأمهات أن الطفل يجب أن يكسب حبهم وتعاطفهم بالسلوك الجيد، ولكن هذا ليس ممكنًا. فالطفل بطبيعته يختبر باستمرار حبنا عن طريق سلوكه. فهو يسأل: "هل أنت تحبني؟"، فإذا أجبنا: "نعم، أنا أحبك"، وملأنا خزان حبه، فقد قمنا بإزالة الضغط وجعلنا من غير الضروري بالنسبة له أن يستمر في اختبار حبنا. وكذلك نجعل من السهل جدًّا أن نتحكم في سلوكه. ولكن، إذا وقعنا في فخ التفكير في أن طفلنا يجب أن "يكسب" حبنا عن طريق السلوك الجيد، فسوف نشعر بالإحباط باستمرار، وكذلك سوف نرى طفلنا كطفل سيئ، ولا يحترم الآخرين، وغير محب، في حين أنه يحتاج إلى أن يكون مطمئنًا إلى حبنا.

عندما يسيء الطفل السلوك



ليس من المعقول أن نطلب سلوكًا جيدًا من طفل بدون أن نتأكد أولًا من أنه يشعر بأنه محبوب.

عندما يسأل الطفل من خلال سلوكه: "هل أنت تحبني؟" ربما لا نحب سلوكه. فإذا شعر الطفل بقدر كبير من اليأس، فسيتحول سلوكه إلى سلوك غير لائق. ولا يوجد شيء يجعل الطفل يائسًا أكثر من نقص الحب. فعلى أية حال، ليس من المعقول أن نطلب سلوكًا جيدًا من طفل بدون أن نتأكد أولًا من أنه يشعر بأنه محبوب.

السؤال الثاني الذي يجب أن نطرحه من أجل أن نؤدب باستعمال الحب هو: "ما الذي يحتاج إليه طفلي عندما يسيء السلوك؟". وعوضًا عن ذلك، عندما يسيء طفل السلوك، يسأل العديد من الآباء والأمهات، "ماذا يمكنني أن أفعل لتصويب سلوكه؟". فإذا طرحوا هذا السؤال، فإن الإجابة المنطقية هي "العقاب". هذا هو أحد أسباب استخدام العقاب بإفراط شديد، بدلًا من اختيار الآباء والأمهات طرقًا أكثر ملاءمة لتدريب الطفل. فعندما نلجأ للعقاب أولًا، فلن يكون سهلًا علينا بعد ذلك أن نفكر بشأن الاحتياجات الحقيقية للطفل. ولن يشعر الطفل بأنه محبوب إذا ما عالجنا سوء السلوك بهذه الطريقة.

ولكـن، عندما نسأل: "ما الذي يحتاج إليه هـذا الطفل؟" فيمكننا أن نتصرف بعقلانية ونتخذ قرارًا بشأن مسار مناسب. فالطفل الذي يسيء السلوك لديه حاجة. وإغفـال الحاجـة من وراء سوء السلوك يمكن أن يمنعنـا من فعل الشيء الصحيح. فسؤالنا أنفسنا، "ماذا يمكنني أن أفعل لتصويب سلوك طفلي؟" عادة ما يؤدي إلى عقـاب طائش. أما سؤالنا، "ما الذي يحتاج إليـه طفلي؟" يدعنا نتصرف بثقة في أننا سوف نعالج الموقف بشكل جيد.

لماذا يسيء الطفل السلوك: خزان حب فارغ

عندما يسيء طفلك السلوك وقد سألت نفسك: "ما الذي يحتاج إليه طفلي؟" فإن السؤال الثاني يجب أن يكون: "هل يحتاج هذا الطفل إلى أن يتم ملء خزان حبه؟"؛ فمن الأسهل جدًّا تأديب طفل إذا كان يشعر بصدق بأنه محبوب، وخاصة إذا كان سبب سوء السلوك هو خزان حب فارغ. في مثل هذا الوقت، تحتاج إلى أن تضع لغات الحب في اعتبارك، خاصة التلامس الجسدي والوقت النوعي، واستخدام التواصل البصري.

عندما يسيء الطفل السلوك بشكل واضح، فإن ما فعله لا يجب أن يتم التغاضي عنه. ولكن، إذا تعاملنا معه بشكل خاطئ - سواءً بقسوة بالغة أو بتسامح بالغ - فسوف يكون لدينا مزيد من المشاكل مع هذا الطفل، وهذه المشاكل سوف تسوء بينما يكبر في السن. نعم، نحن نحتاج إلى أن نؤدب (ندرب) الطفل تجاه السلوك الصحيح، ولكن الخطوة الأولى في هذه العملية ليست هي العقاب.

لا يتسم الأطفال الصغار بالبراعة بشأن طلب حبنا؛ فهم مزعجون وعادة ما يفعلون أشياء تبدو غير ملائمة بالنسبة لطريقة تفكير شخص بالغ. فعندما ندرك أنهم في الحقيقة يلتمسون منا أن نقضي وقتًا معهم، وأن نمسكهم، وأن نعطي أنفسنا لهم بشكل شخصي، فسوف نتذكر أنهم أطفال وأن لدينا المسئولية الثمينة لملء خزان حبهم أولاً، ثم تدريبهم لكي يمضوا قدمًا في رحلتهم.

لماذا يسيء الطفل السلوك : مشاكل جسدية

ما الذي نفعله عندما يكون سوء السلوك غير-ناتج عن خزان حب فارغ؟

بعد أن سألت نفسك، "ما الذي يحتاج إليه هذا الطفل؟"، وانتهيت إلى أن خزان حب الطفل غير مستنفد، فاسأل نفسك، "هل هذه مشكلة جسدية؟"؛ حيث يعد ثاني أكثر سبب شيوعًا لسوء السلوك هو المشاكل الجسدية، وكلما كان الطفل أصغر سنًا، زاد تأثر السلوك بالحاجات الجسدية. "هل طفلي يعاني من ألم؟ جائع أو عطشان؟ مجهد؟ مريض؟" لا يمكن التغاضي عن سوء السلوك، حتى إذا كان ناتجًا عن مشكلة جسدية، ولكن السلوك الناتج عن مشكلة يمكن أن يفتر سريعًا إذا كان مصدره جسديًا.

ندم الطفل، وتسامح الوالد

دعنا نفترض أنك انتهيت إلى أن سوء سلوك طفلك ليس ناتجًا عن أسباب جسدية. فما هو السؤال التالي؟ "هل يشعر طفلي بالأسف بالنسبة لما فعل؟"؛ فعندما يشعر الطفل بالأسف بصدق بالنسبة لما فعل، فليس من الضرورة المضي قدمًا. فقد تعلم وتأسف، والعقاب الآن يمكن أن يكون مدمرًا. فإذا عبر طفلك عن الأسف بصدق وأظهر ندمًا حقيقيًا، فيجب عليك أن تسعد لذلك. فهذا يعني أن ضميره حي ومعافى.

ما الذي يتحكم في سلوك الطفل (أو البالغ) عندما لا يكون عليه أن يتصرف بشكل لائق؟ صحيح، ضمير سليم. وما المادة الخام التي منها يتم تشكيل الضمير الطبيعي؟ الذنب. فمقدار معين من الذنب يعد ضروريًا من أجل تنمية ضمير سليم. وما الذي سيمسح الذنب، بشكل نظيف مثل لوح الكتابة الجديد. لقد خمنت الإجابة - العقاب، خاصة العقاب الجسدي. من ناحية أخرى، عاقب الطفل عندما يكون بالفعل شاعرًا بالذنب بشأن سلوكه، وستعيق بذلك قدرته على تطوير ضمير جيد. ففي مثل ها الموقف، لا ينتج العقاب غالبًا إلا الغضب والامتعاض.

عندما يكون طفلك آسفًا بصدق لسوء سلوكه، فبدلًا من معاقبته، قم بمسامحته. عندما تضرب له مثلًا بمسامحته، فأنت تعلمه دروسًا رائعة بشأن التسامح يمكن أن يأخذها معه في سنوات البلوغ. فبتجربة التسامح من والديه، يتعلم أن يسامح نفسه

ويسامح شخصًا آخر في وقت لاحق. يا لها من هدية رائعة! هل رأيت من قبل طفلًا نادمًا بشأن شيء خطأ فعله ثم جرب مسامحة والده؟ تعد هذه تجربة نادرة ولا تنس أن. الحب الذي يتدفق من قلب الطفل يكون جارفًا.

الطريقة الأخرى التي يمكنك من خلالها أن تعلم طفلك كيف يتسامح هي أن تطلب منه السماح عندما تظلمه. بينما يجب عليك أن تفعل هذا من آن لآخر، فإنه لا ينبغي أن يكون ضروريًّا غالبًا. فإذا كان هذا، فأنت تغضب طفلك على نحو غير ملائم، ولا تتعلم من أخطائك.

خمس أفكار للتحكم في سلوك طفلك

نحن مسئولون كآباء وأمهات بشأن كثير مما يحدث مع أطفالنا، وعادة عن قدر أكبر مما نريد أن نعترف به. يمكننا أن نتعلم طرقًا لمساعدة أطفالنا على تجنب السلوك السيئ والعقاب الذي يليه. ها هي خمس وسائل يمكنك أن تستخدمها بفاعلية للتحكم في سلوك طفلك. اثنتان من هذه الوسائل إيجابيتان، واثنتان سلبيتان، وواحدة متعادلة. بينما تقرأ هذا القسم، يتعين عليك أن تفكر بشان وسائل التحكم التي استخدمتها مع أطفالك - ربما تريد أن تغير أو تضيف إلى أسلوبك.

١. *تقديم الطلبات*

تقديم الطلبات تعد وسيلة شديدة الأهمية والإيجابية للتحكم في السلوك. فهي مفيدة جدًّا الوالد والطفل على حد سواء. وتعد الطلبات مرضية للطفل، وتساعد في تخفيف الغضب الذي ربما تثيره الأوامر. ومن الأسهل كثيرًا على الوالدين أن يكونا راضيين عندما يستخدمان الطلبات؛ فبهذه الطريقة يبقيان "حنونين ولكن حازمين".

عندما تقدم طلبات، فإنك ترسل ثلاث رسائل غير لفظية إلى طفلك: الأولى هي أنك تحترم مشاعره. فأنت تقول، "أنا أحترمك حقيقة لأن لديك مشاعر، ومشاعرك بشأن هذا الموضوع على وجه الخصوص". الرسالة غير اللفظية الثانية هي حقيقة أنك تدرك أن طفلك لديه عقل وأنه قادر عل تكوين آراء، وتكون الرسالة: "أنا أحترم أن لديك رأيًا بشأن هذا!".

الرسالة الثالثة هي أفضل الجميع. فالطلبات تخبر طفلك بأنك تنتظر منه أن يتحمل مسئولية سلوكه. وهذا النوع من المسئولية نفتقده جدًّا اليوم؛ فيمكن لطفلك أن يتعلم أن يكون مسئولًا، إذا أعطيته الفرصة لفعل هذا. فباستخدام الطلبات، ترشده وتشجعه على تحمل المسئولية.



باستخدام الطلبات، ترشده وتشجعه على تحمل المسئولية.

والطفل الذي يتم تربيته بهذه الطريقة سيشعر بأنه شريك لوالديه في تشكيل شخصيته. وهذا النوع من تربية الطفل ليس متساهلًا؛ فالوالد لا يتخلى عن السلطة أو الاحترام. بل إن الطفل سيحمل مزيدًا من الاحترام، لوالديه لأنه سيشعر بأنهما لا يقولان له ببساطة ماذا يفعل، ولكنهما مهتمان بشكل أساسي بالشيء الأفضل له.

وتعد الطلبات كذلك الطريقة المثلى في إعطاء التوجيهات. فبما أن الطلبات تعد مرضية، وحنونة، وتراعي شعور الطفل بشكل أكثر من الأوامر، فيمكنك أن تستخدمها لترشد طفلك بشكل لا نهائي تقريبًا - ولا توجد وسيلة تحكم أخرى تتيح هذا.

٢. *إصدار الأوامر*

إصدار الأوامر يعد ضروريًا وملائمًا في بعض الأوقات. فالطلبات تكون أفضل بكثير عندما يكون لديك اختيار، ولكن الأوامر تكون ضرورية عندما تفشل الطلبات، فحينئذ يجب أن تكون أكثر صرامة. والأوامر هي وسيلة سلبية للتحكم لأنها تتطلب نبرات أكثر صرامة من الطلبات، مع نبرة صوت منخفضة في نهاية الجملة. هذه التركيبة عادة ما تثير السخط، والغضب، والامتعاض في الطفل، خاصة إذا تم استخدامها كثيرًا. كذلك فإن الرسائل غير اللفظية التي تلازم الأوامر تكون سلبية بشكل عام. لأنك تقول للطفل ماذا يفعل، بدون خيارات أو فرصة لرد أو نقاش، فأنت تنقل أن مشاعر الطفل وآراءه غير مهمة بالنسبة لك. والأهم من ذلك، أنك تتحمل كامل المسئولية بنفسك وتقول بشكل أساسي، "لا يهم ما هي مشاعرك أو آراؤك بشأن هذا؛ فأنا لا أنتظر منك أن تتحمل المسئولية فيما يتعلق بسلوكك. أنا ببساطة أنتظر منك أن تفعل ما أقوله لك".

كلما استخدمت أساليب سلطوية مثل الأوامر، أو الانتقاد، أو الصراخ، أصبحت أقل فاعلية. ولكن إذا استُخْدمت بشكل طبيعي، فبعد ذلك سيكون الاستعمال العرضي للأوامر بشكل عام فعالًا.

كوالد، لديك مقدار محدد من السلطة. فإذا أهدرتها بأن تكون سلبية، فلن يتبقى لك ما يكفي للأوقات الصعبة الحرجة. *فكونك حنونًا، ولكن صارمًا*، لا يحافظ فقط على سلطتك، ولكن أيضًا يدعم *سلطتك، لأنك تنال احترام* وحب *أطفالك، بالإضافة إلى امتنانهم*.

إن الأطفال مراقبون عظام؛ فهم يرون ويسمعون كيف يلجأ الآباء والأمهات الآخرون إلى تأديب بغيض وغاضب مع أطفالهم. فعندما تكونان حنونين ولكن صارمين معهم، فلن تستطيعا أن تتخيلا إلى أي مدى يقدرانكما وكم يحملان من الامتنان لأن لديهم والدين مثلكما!

٣. *تلاعب جسدي رقيق*

التلاعب الجسدي الرقيق يمكن أن يحرك طفلك في الاتجاه المناسب، وهو أسلوب فعال على وجه الخصوص مع الأطفال الصغار الذين يفعلون عادة أشياء ليست بالضرورة خاطئة - ولكنها ليست ما تفضله. فعلى سبيل المثال، النزوع إلى الرفض عند الأطفال في عمر سنتين يمكن أن يتم الخلط بينه وبين والعصيان. يقول "هنري": "لا"، ولكن بعد ذلك سوف يفعل ما تطلبه منه. في بعض الأحيان يكون هناك تأخر بعد أن يقولها "هنري"، وبعد ذلك يستجيب لطلبك. ربما يبدو الأمر لك أنه يميل إلى العصيان، ولكن الأمر ليس كذلك. فالنزوع إلى الرفض في عمر السنتين يعد خطوة طبيعية للتطور، فهو إحدى الطرق التي يبدأ بها الطفل بالانفصال عن الأم أو الأب نفسيًّا.

تعد هذه القدرة البسيطة على قول لا مهمة. فإذا عاقبت طفلًا صغيرًا بسبب هذا، فأنت لا تجرحه فقط، ولكنك تمنع بشكل مباشر تطوره الطبيعي. فرجاء، كن حذرًا لكي لا تخلط بين النزوع إلى الرفض وبين العصيان، فهما منفصلان تمامًا.

دعنا نقل إنك تريد أن تأتي إليك ابنتك ذات الثلاث سنوات. إنك تبدأ بطلب: "هلا أتيتِ إليَّ يا عزيزتي؟" فتجيب الطفلة: "لا". فتنتقل إلى الأمر: "تعالي هنا

الآن!" فتجيب مرة أخرى: "لا". في هذه المرحلة يكون هناك إغراء حقيقي لتعاقبها، ولكن يجب عليك أن تقاوم. فبدلًا من أن تجازف وتقوم بإيذاء طفلتك، لماذا لا تقوم بإرشادها بلطف للمكان الذي تريدها فيه؟ فإذا قاومت، فهنا تعرف أنه ربما يكون عصيانًا، ويمكنك أن تتخذ المسار المناسب. ولكن، في غالبية الوقت سوف تكتشف أن الطفلة لم تكن تميل إلى العصيان ولكنها كانت فقط تقول لا، وأنت لم تصب شيئًا بأذى.



رجاء، كن حذرًا لكي لا تخلط بين النزوع إلى الرفض وبين العصيان.

يبدأ النزوع إلى الرفض عادة عندما يكون الأطفال في الثانية من عمرهم، ولكن يمكنك أن ترى أمثلة له في كل المراحل العمرية تقريبًا. عندما لا تكون متأكدًا بشأن كيفية التعامل مع موقف، فيمكنك أن تجرب التلاعب الجسدي الرقيق. وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يسيء طفل صغير السلوك في مكان عام. فبدلًا من الاستسلام للإحباط، فإن والديه يمكنهما ببساطة تحريكه.

٤. *العقاب*

يعد *العقاب* أكثر أساليب التحكم سلبية وصعوبة. أولًا، يجب أن يكون العقاب مناسبًا للجريمة لأن الأطفال شديدو الوعي بالعدالة. فهم يعرفون متى يكون العقاب شديد التساهل أو التشدد. ويستطيعون كذلك أن يكتشفوا التضارب في سلوكيات والديْهم تجاه الأطفال في العائلة.

ثانيًا، ربما يكون العقاب غير مناسب بالنسبة لطفل معين. فإرسال طفل إلى غرفته، على سبيل المثال، ربما يكون مؤلمًا لأحد الإخوة ويبدو مثل وقت للعب لأخ آخر. ثالثًا، يجلب العقاب معه الاختلاف، بما أن الوالدين عادة ما يعتمدان على مشاعرهما عندما يصبَّان العقاب. فعندما يحدث كل شيء بالطريقة التي ترضيهما ويشعران بالرضا، فإنهما يميلان لأن يكونا أكثر تساهلًا. أما في الأيام السيئة، عندما لا يشعر الوالد بالرضا، فإن العقاب الذي يتم إعطاؤه يكون أشد قسوة.

على الرغم من الصعوبة التي ربما يكون الأمر عليها بالنسبة لك لكي تقرر متى وكيف يجب أن يُستخدم العقاب، فإنه لا يزال يجب عليك أن تكون مستعدًا لاستخدامه، وكذلك استخدامه بطريقة مناسبة. يمكن أن يتيسر هذا عن طريق التخطيط مسبقًا بحيث يمكنك تجنب "فخ العقاب". وهذا يعني الجلوس مع شريك حياتك أو صديق جيد لتقرر العقوبات المناسبة فيما يتعلق بالجرائم المختلفة. مثل هذا التخطيط سوف يبقي غضبك تحت السيطرة، عندما يفعل طفلك شيئًا ما يزعجك.

عندما يسيء طفلك التصرف وتطرح أنت على نفسك سريعًا الأسئلة التي اقترحناها سابقًا، وتتوصل إلى نتائج سلبية فيما يتعلق بهما جميعًا (بما في ذلك قول لا الدائم لدى الأطفال في عمر عامين)، فيجب أن تسأل نفسك سؤالًا إضافيًّا: "هل يميل هذا الطفل إلى العصيان؟" فالعصيان هو مقاومة وتحدي سلطة الوالدين بشكل صريح.

بالطبع لا يمكن السماح بالعصيان ويجب تصحيح السلوك، ولكن عصيان الطفل لا يعني بشكل تلقائي أن العقاب ضروري. لذا، يجب أن تتجنب فخ العقاب. فإذا كان الطلب سيوقف العصيان، وعادة ما يفعل، فهذا شيء عظيم. وإذا كان التلاعب الجسدي أو الأمر مناسب، فهذا شيء جيد. وإذا كان العقاب ضروريًّا، فافعله بحذر. وللحصول على مزيد من المعلومات حول هذا نحن نقترح كتاب *Kids in Danger*، تأليف "روس كامبل".

أخيرًا، لا تستخدم العقاب باعتباره طريقتك الأساسية لتأديب طفلك الصغير أو المراهق. فبذلك سوف تثير لديه كميات كبيرة لا داعي لها من الغضب، وسوف تدفع طفلك كذلك إلى أن "يكدس" غضبه، وربما يطور مواقف وسلوكيات عدوانية سلبية محاولًا الانتقام منك بطريقة غير مباشرة (سوف نناقش السلوك العدواني السلبي في الفصل العاشر).

٥. *تعديل السلوك*

يستطيع *تعديل السلوك* كذلك أن يتحكم في سلوك الطفل، وهو يستخدم تعزيزًا إيجابيًّا (إدخال عامل إيجابي في بيئة الطفل)، أو تعزيزًا سلبيًّا (سحب عامل

إيجابي من بيئة الطفل)، والعقاب (إدخال عامل سلبي في بيئة الطفل). ومثال التعزيز الإيجابي هو أن تكافئ طفلة عن سلوك لائق عن طريق إعطائها قطعة حلوى أو فاكهة. وأحد صور التعزيز السلبي يمكن أن تكون سحب امتيازات التليفزيون من طفل بسبب سلوك غير لائق. ومثال العقاب (يسمى أحيانًا الأسلوب البغيض) قد يكون إرسال الطفل إلى غرفته.

تعديل السلوك يمكن أن يكون مفيدًا في بعض الأوقات، وخاصة بالنسبة لمشاكل سلوكية متكررة محددة لا يُظهر الطفل بشأنها ندمًا. ولكننا نعتقد أنه يجب استخدامه باعتدال. فإذا أفرط الوالدان في استخدام تعديل السلوك، فإن طفلهما لن يشعر بأنه محبوب. والسبب في هذا أن الركيزة الأساسية لتعديل السلوك تعد شرطية - فالطفل يتلقى مكافأة فقط إذا تصرف بطرية معينة. والسبب الثاني هو أن تعديل السلوك لا يتعامل مع مشاعر الطفل أو احتياجاته الشعورية ولا يستطيع توصيل الحب غير المشروط. فإذا تحكم والدان في سلوك طفلهما بشكل أساسي عن طريق محاولة تعديله، فإن الطفل سوف يطور منظومة قيم مشوهة، والتي بها يفعل الأشياء من أجل المكافأة بالدرجة الأولى، وسيتبع ذلك التوجه إلى موقف "ماذا سأستفيد من هذا؟".



تعديل السلوك لا يستطيع توصيل الحب غير المشروط.

وتعديل السلوك يمكن كذلك أن يعلم الأطفال أن يستخدموا الوسيلة نفسها مع والديهم. فسوف يفعلون ما يرغب فيه الوالدان من أجل أن يحصلوا على ما يريدون – وهذا سيؤدي إلى التلاعب.

وبسبب جميع المحاذير بشأن هذه الوسيلة، ربما تكون مندهشًا من أننا نقترح استعمالها ولو قليلًا. مرة أخرى، يمكن أن تفيد هذه الوسيلة مع مشاكل سلوكية متكررة محددة بالنسبة لطفل يميل إلى العصيان. من ناحية ثانية، فإن العمل بنظام مكافآت يتطلب وقتًا، واتساقًا، وجهدًا، ومثابرة. ويعد كتاب *Don't Be Afraid to Discipline*، لمؤلفته "روث آلين بيترز"، كتابًا رائعًا عن هذا الموضوع.

الحب: قبل العقاب وبعده

لأن التأديب يكون أكثر فاعلية عندما يحدث في سياق الحب، فإنه من الحكمة أن تعطي الطفل تعبيرًا واعيًا عن الحب قبل تطبيق العقاب وبعده على حد سواء. لقد لاحظنا أن الطريقة الأكثر فاعلية لتوصيل الحب هي عن طريق استخدام لغة حب الطفل الأساسية، وبالتالي تحدث بها حتى عندما يكون عليك أن تصوب أو تعاقب الطفل.

يعمل "لاري" مهندسًا إلكترونيًّا وتعد شخصيته بطبيعتها صارمة جدًّا. في سنوات أبوته الأولى، كان يميل لأن يكون قاسيًا وغير عاطفي في تأديب أطفاله. وبعد أن عرف لغات الحب الخمس، حدد أن لغة حب ابنه الأساسية كانت التلامس الجسدي، وأوضح كيف طبق هذا في تأديب ابنه قائلًا: "كسر كيفين زجاج نافذة الجار أثناء لعبه البيسبول في الفناء الخلفي. كان يعلم أن لعب البيسبول هناك كان ضد القواعد - فقد كان الفناء على بعد مربع سكني واحد من مكان لعب الكرة. في مناسبات عدة، قمنا بالحديث حول أخطار لعب الكرة في الفناء الخلفي. وعندما رأى جارنا كيفين وهو يضرب الكرة التي كسرت النافذة، اتصل بزوجتي ليخبرنا.

بعد أن عدت إلى المنزل، دخلت غرفة كيفين بهدوء حيث كان يعمل على جهاز الحاسب الآلي الخاص به. توجهت إليه وبدأت أمسح على كتفيه. في خلال دقيقة أو نحو ذلك تحول عن الكمبيوتر وأعطاني اهتمامه. فقلت له: قف، أريد أن أعانقك. وقمت بلف ذراعيَّ حوله وقلت: أنا مضطر أن أفعل شيئًا قاسيًا في الحقيقة، وأنا أريدك أن تعرف أنني أحبك أكثر من أي شيء آخر.

ظللت أعانقه لدقيقة طويلة - لقد كان شعورًا جيدًا أن أكون قريبًا منه. ثم قمت بتحريره وقلت له، "والدتك اتصلت بي اليوم لتخبرني بما حدث لنافذة السيد سكوت. أنا أعلم أنها كانت حادثة، ولكنك تعي تمامًا القواعد بشأن عدم لعب البيسبول في الفناء. ولهذا، فيجب علي أن أؤدبك بسبب الخروج عن هذه القاعدة. إنه من المؤلم أن أفعل هذا، ولكن هذا لمصلحتك. لن يكون هناك بيسبول للأسبوعين القادمين، وسيتوجب عليك أن تستخدم نقودك من أجل إصلاح نافذة السيد سكوت. سوف نتصل بشركة النوافذ لكي نعرف كم ستتكلف من المال.

ثم قمت بعناقه مرة أخرى. كنت أعلم أنه شعر بدموعي وهي تسيل على عنقه، وقلت له: أنا أحبك، يا صديقي. وقال هو: وأنا أحبك أيضًا، يا أبي. بعد ذلك، غادرت الغرفة وأنا أعلم أنني فعلت الشيء الصحيح؛ بطريقة ما شعرت بتحسن كبير عندما طمأنته بحبي قبل التأديب وبعده، مدركًا أن التلامس الجسدي كان لغة حبه الأساسية، فقد شعرت أن التأديب تم استقباله بشكل إيجابي. أنا أتذكر جيدًا في المرات السابقة عندما قمت بتأديبه بدافع من غضبي وقلت له كلمات قاسية ولاذعة وأحيانًا كنت أضربه في خضم الغضب. إنني أشكر الله أنني أعرف الآن طريقة أفضل".

إذا كانت لغة حب "كيفين" الأساسية هي كلمات التدعيم، فإن تعامل "لاري" معه ربما كان سيكون شيئًا كهذا: "كيفين، أنا أحتاج إلى أن أتحدث معك لبضع دقائق. أنا أريدك أن تعرف إلى أي مدى أنا أحبك وأقدر العمل الشاق الذي تقوم به في المدرسة. أنا أعلم أنك عندما تعود إلى المنزل تريد أن تسترخي، وأنك تستمتع بلعب البيسبول. أنت عادة ما تتبع قواعد منزلنا وأنا أقدر ذلك حقًّا. لذا، فإنه من النادر أن ينبغي عليّ أن أؤدبك. ما أحاول أن أقوله أنا ما نحتاج إلى أن نتكلم بشأنه هو حادث عارض وليس من سلوكك المعتاد، وأنا سعيد لذلك.

ربما عرفت أن السيد سكوت اتصل بوالدتك بعد ظهر هذا اليوم وأخبرها بأنه رآك تضرب الكرة التي كسرت نافذته. بالرغم من إنها حادثة، إلا أنك تعرف بالتأكيد القاعدة المتعلقة بلعب البيسبول في الفناء الخلفي. إنه من الصعب بالنسبة لي أن أفعل هذا، ولكن لأنك خالفت القاعدة، فإنه يجب علي أن أؤدبك. لن يكون هناك بيسبول لمدة أسبوعين. وسيتوجب عليك أن تستخدم نقودك من أجل إصلاح نافذة السيد سكوت. سوف نتصل بشركة النوافذ لكي نعرف كم ستتكلف من المال.

هل تفهم أنني لست غاضبًا منك؟ أنا أعرف أنك لم تقصد أن تكسر النافذة، وكذلك أنك ربما لم تكن تفكر عندما بدأت لعب الكرة في الفناء. أنا أحبك كثيرًا وأنا فخور بك. وأنا أعرف أنك سوف تتعلم درسًا جيدًا من هذه التجربة". ربما تنتهي محادثتهما بعناق، ولكن التعبير الأساسي عن الحب هو كلمات التدعيم قبل التأديب وبعده على حد سواء.

لا يعني استخدام لغة حب طفلك الأساسية أنك ربما لا تستخدم كذلك لغات الحب الأخرى، ولكنه يعني أن تعطي طفلك أقصى ما تستطيع من التعبير الفعال عن الحب، قبل التأديب وبعده على حد سواء. ولأنك تعرف أنك ستظهر الحب لطفلك، فإنك ربما ستكون أكثر حذرًا بشأن نوع التأديب الذي ستختار أن تطبقه، والطريقة التي ستفعله بها.

احترام لغة حب طفلك

سوف يساعدك تفهمك للغة حب طفلك الأساسية في اختيار وسيلة التأديب المثلى. وفي معظم الحالات، لا تستخدم شكلًا للتأديب يتعلق بشكل مباشر بلغة حب طفلك الأساسية. احترم لغة حب طفلك الأساسية عن طريق عدم اختيارها كوسيلة للتأديب؛ فمثل هذا التأديب لن يكون له الأثر المرغوب، وربما يسبب حقًّا ألمًا شعوريًا بالغًا. فالرسالة التي سيتلقاها طفلك ليست رسالة تصحيح محب، ولكن رسالة رفض مؤلم.

فعلى سبيل المثال، إذا كانت لغة حب طفلك الأساسية هي كلمات التوكيد وأنت تستخدم كلمات استنكارية كشكل من أشكال التأديب، فإن كلماتك لن توصل فقط أنك مستاء من سلوك محدد، ولكن بالنسبة كذلك أنك لا تحب طفلك. الكلمات الانتقادية يمكن أن تكون مؤلمة لأي طفل، ولكن لهذا الطفل، سوف تكون مدمرة شعوريا. ولهذا أخبرنا "بين" - ست عشرة سنة - بأن والده لا يحبه، ذاكرًا تأديب والده الذي تضمن صوتًا مرتفعًا وكلمات جارحة للشعور: "إذا حدث وفعلت شيئًا يظن هو أنه خطأ، فإن صراخه يمكن أن يستمر لساعات. ما زلت أتذكر اليوم الذي أخبرني بأنه ليس واثقًا من أنني ابنه لأنه لا يستطيع أن يصدق أن ابنه سيفعل أي شيء بهذه الفظاعة. لا أعرف حقًّا إذا ما كنت ابنه، ولكنني أعرف أنه لا يحبني".

وما إن تحدث أكثر حتى أصبح من الواضح أن لغة حب "بين" الأساسية هي كلمات التوكيد. عندما استخدم والده الكلمات لتوصيل عدم رضاه من سلوك "بين"، دمر شعور "بين" بأنه محبوب.

كن حذرًا. إذا كانت لغة حب ابنتك الأساسية هي الوقت النوعي، فإنك لا تريد أن تؤدبها بالإبعاد، مثل إرسالها إلى غرفتها في كل مرة تسيء السلوك. وإذا كانت

اللغة الأساسية هي التلامس الجسدي، فلا تؤدب عن طريق منع العناق. نحن نتذكر "كارلوس"، البالغ من العمر عشر سنوات، والذي تعد لغة حبه الأساسية هي التلامس الجسدي. إنه يسير في كثير من الأحيان خلف والدته ويضع ذراعيه حولها أو يقوم بالتربيت على كتفيها. والدته كذلك تعبر عن عواطفها جسديًّا، وكثيرًا ما توصل الحب إلى "كارلوس" عن طريق التلامس الجسدي. ولكن "جو" والد "كارلوس" نشأ في منزل كانت وسيلة التأديب الطبيعية هي الضرب على الأرداف. وبناء على ذلك، كانت هذه هي الوسيلة الأساسية للتأديب عندما يخالف "كارلوس" الأوامر.

هذه الضربات على الأرداف لا تعد مؤذية جسديًّا، وذلك لأنها لن تجرح البشرة أو تخلف كدمات في جسد "كارلوس". ومع ذلك، عندما يتلقى "كارلوس" إحدى ضربات "جو"، قد يبكي لثلاث ساعات. ما لا يفهمه والده أنه يتحدث لغة حب ابنه الأساسية - التلامس الجسدي - ويستخدمها بطريقة سلبية. ونتيجة لذلك، فإن "كارلوس" لا يشعر فقط بأنه معاقب، ولكنه يشعر بأنه غير محبوب كذلك. لذلك لا يقوم أبوه بمعانقته أبدًا بعد ضربه، لأن هذا سيبدو متناقضًا في فلسفته للتأديب.

يعد "جو" مخلصًا في جهوده لتأديب ابنه، ولكنه لا يدرك كم المسافة الشعورية التي يضعها بينه وبين "كارلوس". كآباء وأمهات، يجب علينا أن نتذكر باستمرار أن غرض التأديب هو تصحيح السلوك الخاطئ ومساعدة الطفل على تطوير انضباط ذاتي. إذا لم نطبق مفهوم لغة الحب، فربما ندمر تمامًا شعور الطفل بأنه محبوب، أثناء جهودنا لتصحيح السلوك الخطأ؛ ففهم لغة حب طفلك الأساسية يمكن أن يجعل تأديبك أكثر فاعلية بكثير.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

٩

التعلم ولغات الحب

الوالدان هما أول وأهم معلمين للطفل. وتتفق الدراسات الآن على أن الوقت الأمثل لتحفيز قدرات التعلم الأساسية عند الطفل هي قبل سن السادسة. ويقول دكتور "بورتون وايت"، وهو رائد مشهور في الأبحاث المبكرة للتعلم ومؤسس مشروع هارفارد لمرحلة ما قبل الدراسة: "يبدو أن الخبرة التعليمية الممتازة تعد ضرورية حتى يتسنى للشخص أن يكتسب قدراته الكاملة". قام علماء الاجتماع والمربون - المقتنعون بأن مثل هذا التحفيز لصغار الأطفال يمكن أن يحفز قدرات تعلميه - بإنشاء برامج مثل هيد ستارت Head Start الذي يهدف إلى مساعدة الأطفال المحرومين خلال سنوات ما قبل الدراسة.

نعم، نحن كآباء وأمهات نعد المعلمين الأساسيين. وأحد الوسائل التعليمية الأساسية لدينا هي التأديب المناسب، المطعَّم بالحب.

ناقشنا في الفصل الثامن التأديب كتوجيه إلى النضج. والآن دعونا نناقش النصف الآخر من الفكرة الكلاسيكية للتأديب: تعليم أطفالنا؛ فالتأديب الحقيقي

يمكن أن يساعد على تطوير ذكاء الطفل ومهاراته الاجتماعية التي سوف تخدمه مدى الحياة.

يؤكد الوعي المتزايد في السنوات الأخيرة بأهمية التعلم في مرحلة الطفولة المبكرة على دورنا المهم كآباء وأمهات في تنمية ذكاء الطفل، وهذا لا يعني أنه يجب عليك أن تقوم بإجراء دروس رسمية مع طفلك الصغير. ولكنك يجب أن تفهم دافع طفلك الغريزي للتعلم، والاكتشاف، ثم تشبع حاجة عقله النامي الملحة للمحفزات الحسية، والتجارب التعليمية الممتعة.

يرى العديد من الآباء والأمهات أن مهنة طفلهم الأساسية هي اللعب، ويعتقدون أن التعلم يمكن أن يترك حتى يلتحق الطفل بالصف الأول. ولكن الأطفال الصغار يحبون أن يتعلموا. فهم مولودون برغبة غريزية للتعلم، وهي الرغبة التي تبقى قوية - ما لم يقم البالغون بإخراجها منهم عن طريق إزعاجهم، وضربهم، وتدريبهم، وإثنائهم عنها. فالملاحظة الدقيقة للأطفال الرضع وحديثي المشي تظهر أن معظم نشاطهم ليس مجرد لعب طفل، بل إن أطفالنا الصغار يبذلون جهدًا من أجل تعلم مهارة جديدة، سواء كانت هذه المهارة هي أن يتقلبوا من على المعدة إلى الظهر، أو أن يزحفوا، أو أن يتوقفوا فجأة ويمشوا بعد ذلك، أو أن يلمسوا، ويتحسسوا، ويتذوقوا العالم من حولهم. وما إن يتعلموا الحديث، حتى يصبح عقلهم ممتلئًا بالأسئلة، ويستطيع الأطفال ذوو الثلاث والأربع سنوات أن يسألوا عشرات الأسئلة كل يوم. وعندما يبلغون مرحلة التقليد والتظاهر بأنهم بالغون، فهم نادرًا ما يحاكون البالغين في اللعب. عوضًا عن ذلك فهم يقلدون البالغين في العمل: التعليم، قيادة الشاحنات، ممارسة مهام الطبيب أو الممرض، العناية بالأطفال الرضع، العمل كـ"رجل أعمال"، وغير ذلك. فإذا لاحظت أنشطة طفلك ليوم واحد فقط وسألت نفسك: "ما الذي يجعله أكثر سعادة؟ ما الذي يشغل اهتمامه لأطول وقت؟" فمن المحتمل أن تكتشف أنه نشاط يتعلم فيه.



الملاحظة الدقيقة للأطفال الرضع وحديثي المشي تُظهر أن معظم نشاطهم ليس مجرد لعب طفل.

المفتاح لتعلم طفلك: أنت

يكتشف الأطفال الحياة من خلال خمس حواس. فالبيئة المنزلية الغنية بتحفيز البصر، والسمع، واللمس، والتذوق، والشم سوف تشبع رغبتهم الطبيعية للاكتشاف والتعلم. ويعتمد تطوير اللغة إلى حد كبير على التحفيز اللفظي الذي يتلقاه الأطفال من البالغين في هذه السنوات الأولى. وبالتالي، فإن الحديث إليهم وتشجيعهم على أن يقولوا كلمات يعزز رغبتهم الطبيعية للتعلم؛ فتشجيع جهودهم على قول الكلمات وإعطائهم الملاحظات التصحيحية يعد جزءًا من العملية. في هذا النوع من البيئة اللفظية الغنية، تنمو مفرداتهم اللغوية وتتطور قدرتهم على استخدام الجمل. ويتعلمون بعد ذلك أن يوظفوا هذه المهارة للتعبير عن المشاعر، والأفكار، والرغبات.

وما ينطبق على التطور اللفظي ينطبق على كل مناحي النمو العقلي. إذا لم يكن المنزل يوفر هذا النوع من التحفيز العقلي الأساسي، فإن الطفل من المحتمل أن يكون غير كفء في تعلمه اللاحق، ويصبح التكهن بالنسبة لتطوره التعليمي ضئيلًا؛ فالبرامج المدرسية توفر فقط تعويضًا قليلًا للبيئة المنزلية غير المحفزة.

سوف تساعد البيئة الداعمة والسلوك الداعم أطفالنا على التعلم في المنزل. ويعد الأطفال شعوريين أكثر منهم إدراكيين؛ أي أنهم يتذكرون المشاعر بشكل أيسر من تذكرهم الحقائق. وهذا يعني أن أطفالنا يتذكرون مشاعرهم في موقف محدد بسهولة أشد من أن يستعيدوا تفاصيل الحدث. فعلى سبيل المثال، إن الطفلة التي تستمع إلى قصة سوف تظل تتذكر بالتحديد مشاعرها بعد فترة طويلة من نسيانها العبرة من القصة.

فربما تنسى ابنتك التفاصيل، ولكنها تتذكر المعلم، وهذا يعني أن تعاملها باحترام، ولطف، واهتمام أثناء تعليمك إياها. وهذا يعني أن تجعلها تشعر بالرضا بشأن نفسها، وتضمن ألا تنتقدها أو تهينها أبدًا. فعندما يكون هناك موقف تعليمي ممل أو مهين، فإن الطفل من المحتمل أن يرفض حتى أفضل الأشياء التي يتم تعليمها، وبخاصة إذا تضمن الأمر الآداب والأخلاق. فعندما تحترم طفلتك، سوف تحترمك وتحترم وجهة نظرك.

إن مفتاح تعلم طفلك هو أنت، من مرحلة الرضاعة وعلى مدار كافة سنوات التدريب العام. فالتعلم يعد عملًا معقدًا يتأثر بعدة عوامل. وأحد أهم هذه العوامل هو مشاركتك الكاملة.

كيف تساعد لغات الحب في التعلم؟

إن أهم حقيقة يجب أن تعرفها بشأن قدرة الطفل على التعلم هي: لكي يكون الطفل قادرًا على التعلم بشكل جيد في أية مرحلة عمرية، يجب أن يكون عند مستوى النضج الشعوري لذلك العمر المحدد. فبينما ينمو طفلك، تزداد قدرته على التعلم لعدة عوامل، وأهم عامل بينها هو النضج الشعوري. ويتمتع الوالدان بالتأثير الأكبر على نمو الطفل الشعوري.



نستطيع أن نقدم المساعدة إلى طفل في التعلم عن طريق الملء المستمر لخزانه الشعوري.

وهذا لا يعني أن كل مشاكل التعلم هي خطأ الوالدين، حيث إن العديد من العوامل يمكن أن تؤثر على قدرة تعلم الطفل. ومع ذلك، فإن التطور الشعوري يمكن أن يحدث فارقًا هائلًا في استعداد الطفل للتعلم وسير عملية تعلمه، وهذا ما يمكن للوالدين أن يساعدا فيه بالقدر الأكبر. فنحن نستطيع أن نقدم المساعدة إلى طفل في التعلم عن طريق الملء المستمر لخزانه الشعوري.

إن تحدثك باستمرار لغات الحب الخمس - التلامس الجسدي، وكلمات التوكيد، والوقت النوعي، وتلقي الهدايا، وأعمال الخدمة - يمنح طفلك المزيد من التحفيز الفكري. في السنوات الأولى، عندما لا تكون مدركًا على الأرجح للغة حب طفلك، تعطيه بانتظام جميع اللغات الخمس. وبالقيام بذلك، فأنت لا تلبي حاجة طفلك الشعورية للحب فقط، ولكنك أيضًا توفر له المحفزات الجسدية والفكرية الضرورية لتطور اهتماماته الناشئة. فبالرغم من أن تركيزك يكون على الحب، إلا أنك تعلم وتدرب طفلك كذلك.

يهمل الآباء والأمهات - الذين لا يخصصون وقتًا ليتحدثوا لغات الحب الخمس، ولكنهم يسعون لمجرد تلبية الحاجات الجسدية للطفل - نموه الفكري والاجتماعي.

فالطفل الذي يعاني من نقص الحب والقبول من والديه سوف يكون لديه دافع قليل لقبول تحديات التعلم في السنوات الأولى في المدرسة أو ما بعدها.

لا يدرك العديد من الآباء والأمهات أن الطفل يمكن أن يتخلف عن الآخرين لدرجة أنه لا يستطيع أن يلحق بالركب أبدًا. يا لها من مأساة! فالنضج الشعوري للطفل يؤثر على كل شيء آخر - احترامه لذاته، والأمن الشعوري، والقدرة على التكيف مع الضغط والتغيير، والقدرة على الاندماج في المجتمع، والقدرة على التعلم.

ربما لا تظهر العلاقة بين الحب والتعلم بوضوح أكثر من تلك الحالة التي يكون فيها والدا الطفل منفصلين أو مطلقين. فهذا الانفصال الصادم يدمر خزان الطفل الشعوري ويستنزف اهتمامه بالتعلم. فبدلًا من الحب، يشعر الطفل عادة بالحيرة والخوف، ولا يعد أحدهما رفيقًا جيدًا للتعلم. فالطفل الذي انفصل والداه سوف يظهر عادة اهتمامًا دراسيًّا متناقصًا لعدة أشهر إلى أن يتمكن من استرداد قدر من الأمن والاطمئنان إلى عالمه. ومن المحزن، أن بعض الأطفال لا يتعافون أبدًا بشكل كامل.

كآباء وأمهات، نحن نمتلك التأثير الأكبر في حياة الطفل. إذا كنت والدًا وحيدًا، فمن طريق تطبيق لغة حب طفلك ستتمكن من استعادة شعور طفلك بالأمن (وسيكون شريك الحياة السابق المتعاون مفيدًا كذلك). فخزان الحب الممتلئ هذا سوف يمكنه بعد ذلك من أن يصل إلى كل مستوى شعوري متتالٍ في الوقت المناسب لكي يكون مستعدًّا لاتخاذ الخطوة التالية في التعلم.

كتاب Tiger Mothers وغيره

تظهر الدراسات مرارًا وتكرارًا أن مشاركة الوالدين في التعليم يساعد الأطفال على النجاح في المدرسة. ومؤخرًا سلطت كتب مثل *The Battle Hymn of the Tiger Mother*، لـ "آمي تشوا"، الأضواء على الأشياء المتطرفة التي يلجأ إليها بعض الآباء والأمهات من أجل ضمان نجاح أطفالهم الدراسي، وقد أشعلت النقاش بشأن إلى أي مدى تحديدًا يجب أن يكون الوالدان مشاركين. ففي فترة حيث هناك اهتمام شديد بالقدرة التنافسية الأمريكية في السوق العالية، وهناك قلق بشأن

أداء الطالب الأمريكي بالمقارنة بالطلاب في الدول الأخرى، فإن الآباء والأمهات يشعرون بالقلق فيما يتعلق بأدوارهم، وفي بعض الأحيان سوف يبذلون جهودًا استثنائية لمساعدة أطفالهم على النجاح. وفي الوقت نفسه، فإن الشباب الصغار الناشئين في بيئة أقل تميزًا يتخلفون عن غيرهم أكثر وأكثر.

وعادة ما يكون الجزء الناقص من هذه البيئات هو تواجد الأب. فالأبحاث تظهر باستمرار أن الاهتمام الأكبر من الآباء ينتج عنه سلوك أقل انحرافًا ومستويات أعلى من التعليم بالنسبة للأطفال. وبينما يتم إلقاء اللوم على الأطفال فيما يتعلق بالسلوك المنحرف، فإنه عادة ما يكون الآباء هم المنحرفون في العلاقة مع الأطفال.

ولكن سواء كنت والدًا متزوجًا، أو متزوجًا للمرة الثانية، أو مطلقًا، فكوالد مهتم بإعطاء أطفالك الحب الذي يحتاجون إليه، فإنك تريد أن تتأكد من قضاء الوقت الضروري لملء خزانات حبهم بلغات الحب الخمس. فأنت المفتاح لقدرة أطفالك على التعلم والنجاح في كل شيء، وكذلك تتحلى بميزة كبيرة مقارنة بالناس خارج عائلتك - أنت تعلم وتفهم أطفالك، ولديك البيئة المنزلية التي فيها يمكنك تلبية احتياجاتهم.

إذا كان طفلك يعاني القلق

إن الطفل الذي يكون على ما يرام شعوريا سوف يتمتع بالتركيز، والحافز، والطاقة التي يحتاج إليها ليستخدم قدراته إلى أقصى حد ممكن. وفي المقابل، إذا كان مهمومًا بالقلق أو الحزن، أو بالشعور بأنه غير محبوب، فمن المحتمل أن يعاني مشكلات مع التركيز ومدى الاهتمام، كما سيشعر بنقص في الطاقة. وسيكون من الأصعب عليه أن يحافظ على تركيزه في المهمة التي يؤديها. قد تبدو الدراسة مملة له، وسوف يميل للانشغال بنفسه وحاجاته الشعورية، وسوف تتدهور قدرته على التعلم.

إذا استمر هذا القلق، فسوف يكون أكثر وضوحًا عندما يدخل الطفل في تجربة تعلم جديدة. ويظهر مثل هذا القلق المتعلق بالتعلم عادة بين الأطفال الذين

ينتقلون من الفصل الثالث إلى الرابع. فهذا الصف الدراسي عادة ما يتضمن تغيرًا في المحتوى ووسائل التعليم.

ويعد الاختلاف الأساسي هو الانتقال من التفكير والتعلم بشكل ملموس إلى إدراج التفكير والتعلم بشكل تجريدي. فالتعلم الملموس يتعامل مع حقائق واضحة: تقع مدينة بالتيمور في ولاية ماريلاند. التفكير التجريدي يعد رمزيًّا: الكلمات والعبارات تمثل أفكارًا ومفاهيم. لذا، فإن الانتقال من التفكير الملموس إلى التجريدي يعد خطوة كبيرة، وليس بمقدور جميع الأطفال اجتيازها في الوقت المخطط نفسه.



الانتقال من التفكير الملموس إلى التجريدي يعد خطوة كبيرة، وليس بمقدور جميع الأطفال اجتيازها في الوقت المخطط نفسه.

عندما يفشل طفل في اجتياز هذه الخطوة بسهولة، لا يستطيع أن يفهم محتويات الدروس بشكل كامل. فيشعر أنه يتخلف عن الباقين، ويضر هذا باحترامه لذاته، حيث يشعر بأنه أدنى منزلة من أقرانه. وما لم يتم تصحيح هذا سريعًا، فإن الطفل سوف يظهر اكتئابًا، ومزيدًا من القلق، وسوف يبدأ يشعر وكأنه فاشل بشكل كامل. ولأن الانتقال إلى الصف الرابع يعد أحد الفترات الأكثر أهمية في الانتقال الدراسي، فإنها تستحق انتباهًا خاصًّا من جانب الوالدين.

يمكن للمستوى الشعوري لطفلك أن يحدث فارقًا مهمًّا في الطريقة التي يتغلب بها الطفل على هذا الانتقال. ونحن نقصد بـ"النضج الشعوري" القدرة على التحكم في قلقه، وتحمل الضغوط، والمحافظة على التوازن خلال أوقات التغيير. فكلما استطاع طفلك القيام بهذه الأشياء، زادت قدرته على التعلم بشكل أفضل. والطريقة المثلى التي تستطيع بها مساعدة أطفالك على النضج شعوريا والحفاظ على مستوى تحفيزي جيد بالنسبة لأعمارهم هي أن تحافظ على خزانات حبهم الشعوري ممتلئة.

من بين علامات القلق عند الأطفال هي عدم القدرة على التواصل البصري بسهولة؛ فالطفل الذي يشعر بالقلق المفرط سوف يكون لديه مشكلات في الاقتراب من الآخرين، سواء البالغون أو أقرانه؛ حيث سيكون لدى الطفل المحروم شعوريًّا

صعوبة في القيام بأبسط عمليات التواصل، والتعلم النمطي محكوم عليه أن يظل متأثرًا بهذا التوتر والقلق.

بعض هؤلاء الأطفال قد تمت مساعدتهم بواسطة عناية خاصة من معلميهم والتي تضمنت التواصل البصري والتلامس الجسدي. وعندما تتم تلبية احتياجاتهم الشعورية، فإن تخوفاتهم وقلقهم سوف يقل، وسيزداد إحساسهم بالأمان والثقة، وسيكونون قادرين بعد ذلك على التعلم. ولكن بالطبع، يكون الأمر أفضل بكثير أن تتم تلبية هذه الاحتياجات في المنزل من خلال الآباء والأمهات المحبين.

كيف تستطيع أن تحفز طفلك؟

سؤال كثيرًا ما يطرحه الآباء والأمهات على أنفسهم: "كيف أستطيع أن أحفز طفلي؟". يمكننا أن نحفز أطفالنا فقط بعد أن نكون قد قمنا بملء خزانات حبهم وقمنا بتدريبهم على التحكم في غضبهم. فبفشل هذا الأمرين الأساسيين، يصبح من المستحيل تقريبًا أن نفهم كيف نحفز الأطفال.

فمفتاح تحفيز الطفل هو أن تجعله يتحمل مسئولية سلوكه؛ فالطفل الذي لن يتحمل مسئولياته أو لا يستطيع تحملها لا يمكن أن يتم تحفيزه. أما الطفل الذي يتحمل مسئولية نفسه، فبالإمكان تحفيزه.

شجع اهتمامات طفلك

يمكنك أن تساعد طفلك على أن يكون مسئولاً (وبالتالي محفزًا) بطريقتين: الأولى هي أن تراقب بصبر ما الذي يجذب طفلك؛ أي، ما الشيء الذي يستمتع، أو يقدر، أو يحب طفلك أن يفعله. ثم يمكنك أن تشجعه في هذا الاتجاه. فإذا رأيت اهتمامًا لدى طفلك بتعلم الموسيقى، فيمكنك أن تشجع هذا. ولكن الشيء الضروري هو أن تترك طفلك يأخذ المبادرة. فعندما يبادر الوالدان بإقناع الطفل بأخذ دروس في الموسيقى، فإن النتائج نادرًا ما تكون إيجابية.

اسمح لطفلك أن يتحمل المسئولية

الطريقة الثانية لمساعدة طفلك على أن يكون محفَّزًا هي أن تتذكر أن كليكما، أنت وطفلك، لا تستطيعان أن تتحملا مسئولية الشيء نفسه في الوقت نفسه. فإذا انتظرت وسمحت لطفلك بأن يأخذ المبادرة، فقد يشعر بعد ذلك بأنه محفز لأنك سمحت له بأن يتحمل المسئولية. أما إذا أخذت أنت المبادرة، وحاولت أن تقنعه بأن يفعل شيئًا، *فأنت* تتولى المسئولية. ونادرًا ما يتم تحفيز الطفل عندما يحدث هذا.

دعنا نطبق هذا على نطاق الواجب المدرسي ودرجات الامتحانات. معظم الأطفال يمرون بمرحلة يصبح فيها القيام بالواجب المدرسي مشكلة. وينطبق هذا على وجه الخصوص عندما يدخل السلوك العدواني السلبي في الصورة. لذا، تذكر أن مقدارًا محددًا من العدوان السلبي يعد أمرًا طبيعيًّا في العمر من ثلاث عشرة إلى خمس عشرة سنة.

السلوك العدواني السلبي سيهاجم الخصم في مقتل؛ أي أنه سوف يستهدف أكثر شيء يسبب الإزعاج للوالدين. ومعظم الآباء والأمهات يهتمون بحصول أولادهم على درجات جيدة. ولهذا فكلما زادت الأهمية التي يضعها الوالدان على الواجبات المدرسية، ازداد ميل الطفل لمقاومتها. وتذكر هذا: ***كلما تحمل الوالدان المسئولية فيما يتعلق بالواجب المدرسي، قل تحمل الطفل لمسئولية واجبه.*** وكلما قل تحمل مسئولية الطفل في عمل واجبه، زادت إمكانية أن يكون أقل تحفيزًا.

إذا أردت أن يتحمل طفلك المسئولية وأن يكون شديد التحفز، فيجب عليك أن تدرك أن الواجب المدرسي هو مسئولية طفلك، وليس مسئوليتك أنت. كيف تحقق هذا؟ دع طفلك يعرف أنك ستكون سعيدًا لأنك ساعدته في واجبه المدرسي، إذا طلب منك. وبما أنك تريده أن يتحمل مسئولية عمله، فحتى عندما يطلب منك المساعدة، فإنك تريد أن تتجنب أن تقوم بأي عمل بنفسك، ولكنك تريد أن تجعل طفلك يقوم بالعمل.

فعلى سبيل المثال، دعنا نقل إن ابنك لديه مسألة في الرياضيات، فلا يجب عليك أن تحل المسألة له. عوضًا عن ذلك، يمكنك أن تنظر في كتاب الرياضيات،

وتريه شرح حل هذا النوع من المسائل، وبعد ذلك يمكنك أن تسلمه الكتاب مرة أخرى؛ بحيث يكون قادرًا على تحمل مسئولية حل المسألة. وفي النهاية سوف يعلمه هذا أن يتحمل مسئولية نفسه. فإذا شعرت بأن المعلم لم يشرح المفاهيم على نحو كاف لأن أفهم، فربما تقترح على طفلك أن يطلب المساعدة في اليوم التالي.

بالطبع، سوف تكون هناك أوقات يجب عليك أن توضح نقاط الالتباس أو أن تعطي طفلك معلومات إضافية. هذا شيء جيد ما دمت لا تتولى المسئولية التي يجب أن يتحملها طفلك. فإذا كنت تدرك أنك قد شاركت بنسبة كبيرة في واجب طفلك المدرسي، فحاول أن تنقل المسئولية بالتدريج إلى طفلك. ربما ترى نقصًا مؤقتًا في الدرجات، ولكن قدرة طفلك على تولي المسئولية وأن يصبح مكتفيًا ذاتيًّا ستستحق كل هذا العناء. وعندما تتبع هذا الأسلوب، فإن طفلك يجب أن يحتاج إلى مساعدة أقل بمرور الوقت. ويمكنكما أن تقضيا وقتًا معًا في استكشاف الموضوعات ذات الاهتمام الخاص منكما، والتي لا تتضمنها المناهج الدراسية.

إن مساعدة الطفل على أن يكون محفزًا بشكل جيد عن طريق السماح له بأخذ المبادرة وتحمل مسئولية سلوكه تبدو أمرًا نادرًا اليوم؛ فمعظم الأطفال يتم وضعهم في موقف حيث يأخذ الوالد أو المعلم المبادرة ثم يتولى مسئولية تعلمهم. يفعل البالغون هذا لأنهم مهتمون بصدق بالأطفال ويعتقدون خطأ أنه كلما أخذوا المبادرة وتحملوا المسئولية، زاد مقدار ما يقدمونه للأطفال من اعتناء - ولكن هذا خطأ خطير.

استخدام لغة حب الطفل

سوف يصل الأطفال إلى أعلى تحفيز ونجاح في تعلمهم المدرسي، عندما يكونون واثقين في حبك. إذا كنت تفهم لغة حب أطفالك الأساسية، فيمكنك أن تعزز تجاربهم اليومية بالتحدث بلغة حبهم الأساسية عندما يغادرون إلى المدرسة في الصباح وعندما يعودون بعد الظهر. هذان وقتان مهمان في حياة الأطفال في عمر المدرسة؛ فلمسهم شعوريا بواسطة آبائهم وأمهاتهم عند مغادرة المنزل والعودة إليه يمنحهم الأمن والشجاعة لمواجهة تحديات اليوم.

تبلغ "جوليا" تسع سنوات. وبعد أن عرفت والدتها "كيلي" بشأن لغات الحب الخمس، أدخلت بعض التغيرات في روتينهما اليومي، وقالت لنا بعد ذلك: "أنا ببساطة لا أستطيع أن أصدق التغيير الذي أحدثته في حياة جوليا. فحتى بعد أن سمعت عن مفهوم لغات الحب الخمس واكتشفت أن لغة جوليا كانت أعمال الخدمة، فأنا لم أظن أبدًا أن تطبيق هذا المفهوم سوف يكون مفيدًا إلى هذا الحد في المدرسة. ولكن بعد ذلك، ذكرت صديقة أنها كانت تتحدث لغة حب طفلتها قبل أن تغادر ابنتها إلى المدرسة وعندما تأتي ابنتها بعد الظهر. فقررت أن أحاول هذا، فكانت النتائج فورية تقريبًا.

"إن أوقات الصباح في منزلنا كانت دائمًا عصيبة جدًّا؛ حيث كان زوجي يغادر في الساعة ٧:٠٠، وتأتي حافلة جوليا في الساعة ٧:٣٠، وأغادر أنا في حوالي الساعة ٧:٥٠. لقد كنا جميعًا نفعل أمورنا الخاصة، وفيما يتعلق بالاتصال الوحيد العميق الذي كنا نقوم به مع بعضنا فقد كان وداعًا ونحن نغادر المنزل".

وبمعرفة أن "جوليا" كانت تقدر أعمال الخدمة، قامت "كيلي" بسؤال "جوليا": "لو كان بإمكاني أن أفعل شيئًا لكِ في الصباح لمساعدتك، فماذا عساه أن يكون؟".

فكرت "جوليا" للحظة. "إمممم ... أظن أنه ينبغي أن تقومي بتجهيز جميع أشيائي؛ لأنه يبدو أنني أبحث دائمًا عن الأشياء في الصباح، ثم يكون عليّ أن أجري إلى الحافلة".

في الصباح التالي تأكدت "كيل" من أن الغداء، والواجب المدرسي، وأية أشياء أخرى تحتاج إليها "جوليا" محفوظة بأمان في حقيبتها، الموضوعة بجانب الباب. ثم قالت: "يمكنني أن أخبر عن اختلاف في سلوكها الصباحي. فقد كانت تقول شكرًا في معظم الأيام. وعندما كانت تغادر إلى المدرسة كان يبدو أنها في مزاج أفضل.

بعد ذلك بثلاثة أيام، قمت بعمل من أعمال الخدمة في أوقات الليل عندما كانت تعود إلى المنزل. ففي اليوم الأول قمت بشراء بعض الفاكهة من متجر الفلاحين. وعندما دخلت المنزل ووضعت حقيبتها قلت لها: جوليا، لقد أحضرت هذا التفاح. هل تريدين واحدة؟ وبعد ذلك جلسنا لنتحدث عن يومها. وبعد ظهر اليوم التالي،

وجدت كتابًا من كتبها كانت تظن أنه ضاع. وعندما دخلت إلى المنزل، قلت لها، "انظري على طاولة المطبخ". لقد تركت كتابها هناك وعندما رأته قالت: أوه، شكرًا لكِ! أين وجدتِه؟".

بدأت "كيلي" تستمع إلى طلبات ابنتها بانتباه أكثر، وتقوم بكتابتها. وأصبح وقت ما بعد المدرسة من أبرز أوقات يومهم.

قالت: "كل هذا قد بدأ قبل أربعة أشهر، والفارق الأكبر الذي لاحظته هو أنه عندما نتحدث عن المدرسة، فإن تعليقاتها كانت أكثر إيجابية من ذي قبل. يبدو لي أنها تقضي وقتًا أفضل وأنها أكثر تحفيزًا مما كانت عليه. وكذلك أشعر بأن علاقتنا أصبحت أقرب".

إذا كانت لغة حب "جوليا" الأساسية هي التلامس الجسدي، فإن عناقًا حارًّا عندما تغادر إلى الحافلة في كل صباح واستقبالها بأذرع مفتوحة عند دخولها المنزل بعد الظهر كان سيفي بالغرض الشعوري. وبالطبع كانت ستستمتع بالهدايا الصغيرة كذلك.

ربما لا تستطيع أن تكون في المنزل عندما يعود أطفالك بعد المدرسة. إذا كان الأمر كذلك، فإن ثاني أفضل شيء تفعله هو أن تظهر تعبيرًا صادقًا عن الحب عندما تدخل من باب البيت. فإذا كان تعاملك الأول عند الصباح وتعاملك الأول عند المساء هو أن تتحدث لغة حب أطفالك الأساسية، فستكون بذلك تؤدي واحدًا من أهم أعمالك في اليوم. وهذا ربما يكون له تأثير إيجابي على تحفيزهم للتعلم.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

١٠

الغضب والحب

الغضب والحب – إنهما مترابطان بدرجة أكثر بكثير مما يريد معظمنا أن يعترف به؛ فنحن نغضب من الناس الذين نحبهم. ربما تندهش من إيجاد فصل عن الغضب في كتاب عن الحب، ولكن الحقيقة هي أننا كثيرًا ما نشعر بالغضب والحب في الوقت نفسه.

يعد الغضب هو الشعور الأكثر إزعاجًا في الحياة الأسرية، فيمكنه أن يؤدي إلى نزاع زوجي وإلى اعتداء لفظي وجسدي على الأطفال؛ فالغضب الذي يساء التعامل معه يعد السبب الجذري لمعظم مشاكل المجتمع. والآن يجب أن ندرك أن للغضب مكانًا إيجابيًّا في حياتنا وفي تربية الأطفال. وليس كل الغضب خطأ؛ فيمكنك أن تشعر بالغضب لأنك تريد العدالة والعناية بمصلحة شخص ما (بما

في ذلك مصلحة طفلك). فالفرض النهائي والأخلاقي للغضب هو أن نحفز أنفسنا لوضع الأمور في نصابها الصحيح وأن نصحح الخطأ. ولهذا فقد قامت الأمهات الغاضبات بتشكيل منظمة أمهات ضد القيادة في حالة السُّكْر *MADD* ليحاولن وقف هذه الكارثة على طرقنا السريعة. بدأت منظمتهن بعد أن وجهت إحدى السيدات غضبها على وفاة طفلها على يد سائق مخمور بشكل إيجابي، وذلك بحشد التأييد لقوانين أكثر صرامة ضد سائقي السيارات المخمورين.



التهديد الأساسي لطفلك، والذي يستمر طوال حياته، هو ما لديه من غضب.

ومع ذلك، فإن الغضب عادة ما يا يصنع المشكلات أكثر مما يحلها. فبوصفه شعورًا، فإن الغضب لا يتم التعبير عنه دائمًا لأسباب صالحة. فعادة ما يصبح غير عقلاني ونحن لا نتحكم فيه، بل هو الذي يتحكم فينا. ففي خضم الغضب، عادة ما يتخلى الناس عن العقل ويتبعون مسارًا تدميريًّا يجعل الأمور حقًّا أكثر سوءًا. وكذلك، نحن لا نشكل عادة رأيًا بصورة صحيحة بشأن ما هو الحق الأعظم بالنسبة لنا وللناس الآخرين، أو نسعى إلى تصحيح الأخطاء بطرق أنانية.

الغضب هو شعور غير مفهوم تمامًا - لماذا نشعر به، وكيف نعبر عنه، وكيف يمكننا أن نغير الطريقة التي نتعامل بها مع مشاعر الإحباط التي لدينا. فما لم نعرف نحن كآباء وأمهات ما هو الغضب، وكيف يمكننا أن نتعامل معه بطريقة مناسبة، فلن نكون قادرين على تعليم أطفالنا ما يفعلونه، عندما يشعرون بالغضب. نعم، *عندما*، لأننا جميعًا، آباء وأمهات وأطفال، نشعر بالغضب كل يوم.

ربما يفاجئك أن تعرف أن التهديد الأساسي لطفلك الذي يستمر طوال حياته هو الغضب الذي لديه. فإذا لم يتعامل طفلك مع الغضب الذي لديه بشكل جيد. فسوف يضره ويدمره. ويرتبط سوء التعامل مع الغضب بكل مشكلة قد يتعرض لها طفلك في الحاضر و المستقبل من الدرجات الضعيفة في المدرسة، إلى العلاقات المتضررة إلى انتحار محتمل. فمن الضروري أن تفعل كل ما تستطيع من أجل حماية طفلك في المستقبل.

ولكن أبشر: إذا تعلم طفلك أن يتعامل مع الغضب بشكل جيد، فسوف تكون لديه ميزة عظيمة في الحياة. فمعظم مشاكل الحياة سوف يتم تفاديها، وسوف يكون طفلك أكثر قدرة على استخدام غضبه لمصلحته، بدلًا من أن يجعله يعمل ضده.

هل هذه أسرتك؟

وبالقدر نفسه من الأهمية، يجب علينا نحن الآباء والأمهات أن نتعلم أن نتعامل مع غضبنا أثناء تعاملنا مع أطفالنا. والقليل من البالغين أتقنوا الطرق المناسبة للتعامل مع الغضب، وأحد الأسباب لهذا أن معظم الغضب يتم التعبير عنه بشكل لا شعوري، دون مستوى وعينا. وهناك سبب آخر، هو أن القليل من البالغين قد صنعوا وسيلة الانتقال من عدم النضج إلى النضج للتعامل مع الغضب، وعادة ما يؤثر هذا على تعاملاتنا مع أزواجنا وأطفالنا. تأمل الطريقة التي تعاملت بها عائلة "جاكسون" مع الغضب.

بعد يوم العمل، يقوم "جيف جاكسون" المرهق بلعب الألعاب المستندة على الكلمات على جهاز الآي فون الخاص به في غرفة التلفاز. وتقوم "إلين جاكسون" المرهقة بالتنظيف بعد العشاء - وكلاهما ليس سعيدًا جدًّا مع الآخر. يدخل "ويل" ويطلب من والدته بعض الكعك. وهي ليست في مزاج جيد لكي تعطيه الكعك، فتقول له: "إنك لم تنه عشاءك، ولهذا فلا يمكنك أن تحصل على شيء آخر". شاعرًا أنه خسر القضية، يذهب "ويل" إلى غرفة التلفاز حيث يجد مرطبان الحلوى. فيسأله أبوه: "ماذا تفعل؟ لقد سمعت والدتك. لن تتناول الحلوى!".

يغادر "ويل" الغرفة ولكنه يعود بعد خمس دقائق، وهو ينطط كرة السلة. "هل يمكنني أن أذهب إلى منزل جاك؟".

"كلا، لا يمكنك، فأنت لم تنه واجبك المدرسي. وتوقف عن تنطيط هذه الكرة!".

يأخذ "ويل" كرته ويغادر. ويعود بعد خمس دقائق، وفي هذه المرة يقوم بتنطيط كرته في المطبخ. "أمي، أحتاج إلى كتاب لأنتهي من واجبي ولم أحضر كتابي معي إلى المنزل. جاك لديه واحد. أيمكنني أن أذهب إليه لأستعير كتابه؟" وفي هذه اللحظة، ترتطم الكرة بالطاولة، فيقع كوب زجاجي على الأرض.

وبسماع هذا، يقوم "جيف" من على كرسيه ويتجه إلى المطبخ. "لقد قلت لك أن تتوقف عن تنطيط هذه الكرة!"، ويقوم بجذب "ويل" من يده ويدفعه إلى غرفة التلفاز؛ حيث يبدأ في ضربه على أردافه، صارخًا: "كم مرة يجب علي أن أخبرك؟ سوف تتعلم أن تستمع إلي!".

"إلين" في المطبخ تبكي. وتنادي قائلة: "توقف. توقف. سوف تقتله!". وعندما يتوقف "جيف"، يجري "ويل" إلى غرفته، ويبكي هو الآخر. يجلس الأب على الأريكة ويحدق في التلفاز. وتذهب الأم إلى غرفة النوم وهي لا تزال تبكي. لم يحقق غضب العائلة غرضًا بناءً.

العديد من المشاعر كانت تحوم في هذا المنزل وكان الجميع غاضبًا. كانت "إلين" غاضبة من "جيف" لعدم مساعدته إياها في التنظيف، بينما كان "جيف" غاضبًا من "ويل" لمخالفته قوانين البيت بشأن كرة السلة. أما "ويل" فكان هو الأشد غضبًا من الجميع، لأن تأديب والده له لم يكن متماشيًا مع جريمته، وكانت "إلين" غاضبة من أفعال زوجها تجاه ابنهما.

لم يتم حل أي شيء. أصبح كل شيء أسوأ، ويبقى أن نرى ماذا سيفعل "ويل" مع غضبه. فحتى إذا أظهر الالتزام على السطح وتصرف كما لو كان كل شيء على ما يرام، فيمكنك أن تتأكد أن غضبه سوف يظهر في سلوكه لاحقًا.

والآن دعنا نتخيل هذا المشهد باستجابة مختلفة للغضب.



ليس من المحتمل أن ينجح الآباء والأمهات الذين لم يتعلموا أن يتحكموا في غضبهم في أن يدربوا أطفالهم كيفية فعل هذا.

في وقت مبكر في المساء، تغادر "إلين" المطبخ وتنضم إلى "جيف" في غرفة التلفاز، وتتحدث معه لغة حبه الأساسية للحظة، ثم تقول له: "لديَّ مشكلة. أشعر بغضب شديد الآن، ولكن لا تقلق، فأنا لن أهاجمك، فأنا فقط أحتاج مساعدتك في حل مشكلتي. فهل هذا وقت جيد لنتحدث؟". بعد ذلك ربما تعود إلى المطبخ أو تذهب إلى غرفة أخرى وتقرأ لبعض الوقت. فعندما يتحدثان، تخبره "إلين" بشعورها بالظلم لأنه لا يساعدها في التنظيف، خاصة أنها كانت تعمل أيضًا طوال اليوم ثم قامت بإعداد العشاء. فهي تقول له إنها تنتظر المزيد منه وتطلب منه أن يجعل من عاداته أن يساعدها في المستقبل.

إذا قام كل من "إلين" و"جيف" بإجراء هذا النقاش، فربما كانت طلبات "ويل" للكمك قد أجيبت بشكل مختلف. وعندما قام بتنطيط الكرة في المطبخ للمرة الثانية، فكان يمكن للأب أن يدخل المطبخ ويأخذ الكرة بيديه، ويتحدث لغة حب "ويل" الأساسية للحظات، ويشرح له عصيانه ويدعه يعرف أن كرته سيتم وضعها في حقيبة سيارة الأب لليومين التاليين. بعد ذلك كان بإمكانه أن يتحدث لغة حب طفله مرة أخرى للحظات. يا له من موقف مختلف كان سيكون في هذا المنزل!

ليس من المحتمل أن ينجح الآباء والأمهات الذين لم يتعلموا أن يتحكموا في غضبهم في أن يدربوا أطفالهم كيفية فعل هذا. وأخيرًا، فهذا النوع من التدريب يعد ضروريًّا بالنسبة لصالح الأطفال والمجتمع. إذا لم تكن قد تعلمت أبدًا أن تتحكم في غضبك، فنحن نحثك بقوة على أن تحصل على بعض المساعدة في هذه المنطقة. وبهذا سوف تصبح قادرًا على أن تعلم أطفالك عن طريق القدوة وعن طريق الكلمة كيفية التعامل الأفضل مع غضبهم.

النوع المناسب من الغضب

الطريقة التي سيتعلم بها طفلك أن يتعامل مع الغضب سوف تؤثر إلى حد كبير في نمو نزاهته الشخصية، وهي أحد أهم جوانب الشخصية. قم بتدريب طفلك على التعامل مع الغضب بشكل مناسب، وسوف يكون قادرًا بعد ذلك على بناء شخصية جيدة و نزاهة قوية. ولكن، إذا لم يتم تعليم الطفل أن يتعامل مع الغضب بطريقة ناضجة، فسوف يكون لديه دائمًا جوانب من عدم النضج في شخصيته، أي في منظومات قيمه الشخصية، وأخلاقياته وآدابه. ومثل عدم النضج هذا سوف يعبر عن نفسه بنقص النزاهة.

وسوف يؤثر هذا النقص بشدة على النمو الروحي للطفل؛ فكلما لم يكن الطفل قادرًا على التعامل مع غضبه، زادت عدائية سلوكه تجاه السلطة، أيًّا كان مصدرها. فعدم نضج الطفل في التحكم في الغضب يعد سببًا أساسيًّا في أن الطفل سيرفض قيم الوالد الروحية.

ومع ذلك فإن الأخبار الجيدة هي أنه عندما نقوم نحن الآباء والأمهات بأداء مهمتنا في تدريب أطفالنا على التحكم في غضبهم، فسوف نراهم ينجحون في الحياة. اعرف أن الغضب هو استجابة إنسانية طبيعية؛ فهو ليس شيئًا جيدًا أو سيئًا. فالمشكلة ليست الغضب ولكن في الطريقة التي بها نتحكم فيه بها. فيمكن أن يكون له نتائج مفيدة، إذا قام بتنشيطنا وتحفيزنا لكي نتخذ ما يلزم من إجراءات، في حين أننا بدونه سنبقى صامتين.

نحن نتذكر "جيل" - طفلة خجولة في الرابعة عشرة من عمرها - التي خافت المواجهات والصراعات. كانت تشعر حقًّا بالنقص، وكانت تتقدم بصعوبة في حصة التاريخ؛ حيث كانت عادة المعلم أن ينتقد جميع العادات والتقاليد، وقد سخر كثيرًا من العادات التي كانت "جيل" تحترمها. وكفتاة محافظة، شعرت في البداية بالحيرة بواسطة عداوة معلمها، وفي وقت لاحق بدأت حتى تتشكك في هذه العادات والتقاليد.

وبعد ذلك، في منتصف العام تقريبًا، قام المعلم بالتصريح بتعليق لاذع بشأن "أبناء العادات والتقاليد". وكانت أحد أصدقاء "جيل" ابنة أحد الرجال المحافظين، وهذا ما جعل "جيل" غاضبة، بل إنها كانت شديدة الغضب! وفي مساء هذا اليوم قامت باستدعاء بعض الأطفال الآخرين من أبناء الأسر المحافظة في الفصل، وقاموا بوضع خطة واتفقوا على تنفيذها. في المرة التالية عندما بدأ المعلم في ملاحظاته الساخرة، قام هؤلاء الأطفال بالحديث بصوت عال، ومع ذلك بطريقة محترمة. لقد جعلوا المعلم يعرف أن تعليقاته كانت هجومية، وكان رده الأول هو أن يحاول أن يسخر من الأطفال الصغار، ولكنه سرعان ما أدرك كم بدا أنه أحمق وقام بتغيير الموضوع. ولبقية العام، لم يصرح بأية تعليقات ازدرائية فيما يتعلق بالعادات الاجتماعية. لقد قامت "جيل" باستخدام غضبها بشكل بناء، لكي تعلم معلمها ولكي تحمي حريتها الشخصية.

الطفل السلبي العدواني

للأسف، معظم الناس لا يتحكمون في غضبهم بالدرجة نفسها التي فعلتها "جيل". فالطريقة الأكثر شيوعًا وتدميرًا تدعى السلوك السلبي العدواني، والذي يعد تعبيرًا

عن الغضب للثأر من شخص أو مجموعة بطريقة غير مباشرة، و "سلبية". فهو تصميم غير واع على فعل النقيض تمامًا مما يريده رمز السلطة. ورمز السلطة قد يكون والدًا، أو معلمًا، أو وزيرًا، أو مديرًا، أو رجل شرطة، أو قوانين، أو قواعد خاصة - أي شخص أو منظومة قيم تمثل سلطة. بالطبع، فيما يتعلق بطفل أو مراهق، فإن رمز السلطة الأساسي هو الوالدان.

"بين"، خمس عشرة سنة، طفل ذكي، وليس لديه أية مشاكل في التعلم، وقادر على تحقيق درجات جيدة، ويحضر كتبه إلى المنزل معظم الليالي ويقوم بعمل واجبه المدرسي. ولكنه غاضب من والديه، ويحصل على درجات أقل بكثير من قدراته. والداه محبطان، وسلوكه يعد ردًا عدوانيًّا سلبيًّا تقليديًّا.

لماذا لم يفعل "بين" واجبه المدرسي؟

هناك عدة طرق بالنسبة للآباء والأمهات لكي يقرروا إذا ما كانوا يتعاملون مع سلوك سلبي عدواني، فالتحديد الصحيح يعد أمرًا مهمًّا، حيث إن هناك العديد من الأسباب الأخرى للمشاكل السلوكية. وينطبق هذا تحديدًا على حالة "بين" - فمع قدرته وعمله الدؤوب، فإن درجاته الضعيفة يصعب فهمها.

ثانيًا، يمكنك أن تشك في السلوك السلبي العدواني عندما لا ينجح أي شيء فعلته لتصحيح السلوك. ولأن غرض السلوك السلبي العدواني هو إزعاج رمز السلطة، فلا يهم ما الإجراءات التي يتخذها رمز السلطة، فهي لن تحدث أي اختلاف، ولا شيء فعله والدا "بين" أو معلموه أدى إلى تحسين درجاته. فقد ساعدوه في واجبه المدرسي، ووعدوه بأن يكافئوه إذا حصل على درجات جيدة، كما جربوا حتى العقاب. كانت كل وسيلة جديدة تبدو أنها تحسن الموقف لفترة وجيزة، ولكن على المدى الطويل، لم ينجح شيء. وهذا هو السبب في صعوبة التعامل مع السلوك السلبي العدواني. بشكل غير شعوري، حيث كان "بين" يتأكد أنه لن ينجح شيء، حيث إن الغرض الكامن كان إزعاج رموز السلطة.

ثالثًا، على الرغم من أن الغرض من سلوكه هو إحباط رموز السلطة، فإن الشخص الذي يتصرف بهذه الطريقة هو الشخص الذي سوف يخسر في النهاية، وهو الشخص الذي سيتأثر مستقبله وعلاقاته بشكل خطير.

السلوك السلبي العدواني خلال السنوات الأولى للمراهقة

هناك فترة وحيدة في الحياة عندما يكون السلوك السلبي العدواني أمرًا طبيعيًّا: مرحلة بداية المراهقة، عندما يكون عمر الطفل من ثلاث عشرة سنة إلى خمس عشرة سنة. ويمكن اعتباره طبيعيًّا فقط إذا لم يسبب ضررًا لأحد. فمن الضروري أن يتعلم الطفل أن يتعامل مع غضبه بطريقة ناضجة، ويتجاوز مرحلة العدوان السلبي. فإذا لم يفعل، فإن هذا السلوك سوف يصبح جزءًا دائمًا من طبيعته وشخصيته بالنسبة للحياة، وسيتم استخدامها ضد أصحاب العمل، وشريك الحياة، والأطفال، والأصدقاء.

إن المراهقين في العصور الماضية ربما مارسوا هذا السلوك بطرق مثلما تحكي القصص القديمة. وفي المدينة، ففي بعض الأحيان كان الصبية يشكلون فرقًا لتفكيك سيارة فولكس فاجن بيتل ويعيدون تجميعها في غرفة نوم صاحب السيارة. أما اليوم، فإن المراهقين لديهم العديد من الخيارات: المخدرات، والعنف، والكحوليات، والجريمة، والنشاط الجنسي الذى تنتج عنه أمراض تناسلية، والفشل الدراسي، وحتى الانتحار. وفي كثير من الأحيان، عندما يخرج المراهق من هذه المرحلة، فإن حياته يكون قد أصابها ضرر خطير.

كآباء وأمهات، يجب عليكم أن تميزوا بين السلوك السلبي العدواني غير الضار وبين ذلك السلوك غير الطبيعي والضار. فعلى سبيل المثال، فإن تغطية شجرة بورق الحمام يعد متنفسًا طبيعيًّا خلال مرحلة العدوان السلبي. الغرفة غير المرتبة ربما تكون مزعجة ولكنها غير ضارة. وكذلك، الأنشطة الجسدية المرهقة يمكن أن تساعد المراهقين لكي يشبعوا رغبتهم في الإثارة والخطر. فربما يتم مساعدة المراهقين في هذه المرحلة عن طريق المشاركة في تسلق الجبال، والتسلق على الحبال وركوب الدراجات لمسافات طويلة والرياضات الجماعية أو الفردية.

بينما تسعى لمساعدة أطفالك المراهقين خلال هذه المرحلة، تذكر أن هدفك هو أن تدربهم على أن يتحكموا في غضبهم بحلول الوقت الذي يبلغون فيه السابعة عشر من عمرهم. وهم لا يستطيعون أن يتركوا مرحلة العدوان السلبي إلى أن يتعلموا طرقًا أخرى أكثر نضجًا وقبولًا لكي يستبدلوا السلوك. وللأسف، فإن العديد

من الناس لا يتجاوزون أبدًا هذه المرحلة- فالسلوك السلبي العدواني بين البالغين يعد أمرًا شائعًا للغاية.

الحقيقة أن معظم الناس لا يفهمون الغضب أو الطرق التي يمكن من خلالها التحكم فيه. والعديد من الآباء والأمهات قد ارتكبوا الخطأ المأساوي بالتفكير في أن الغضب بشكل عام هو خطأ ويجب أن يتم نزعه من الأطفال بالتأديب، ولكن هذا الأسلوب لا ينجح ولا يقدم أية فائدة للأطفال. فهو لا يدرب الأطفال على أن يتعاملوا مع غضبهم بطرق بناءة؛ وبالتالي فهم يستمرون في إساءة التعامل معه حتى مرحلة البلوغ، تمامًا كما فعل والداهم من قبلهم. ويعد السلوك السلبي العدواني سببًا رئيسيًّا للفشل في الجامعة، وللمشاكل في العمل، وللنزاع في الزواج.



والعديد من الآباء والأمهات قد ارتكبوا الخطأ المأساوي بالتفكير في أن الغضب بشكل عام هو خطأ ويجب أن يتم نزعه من الأطفال بالتأديب، ولكن هذا الأسلوب لا ينجح ولا يقدم أية فائدة للأطفال.

ولأن السلوك السلبي العدواني هو المصدر الخفي لمعظم صعوبات الحياة الأكثر سوءًا، فيجب علينا كآباء وأمهات أن ندرب أطفالنا الصغار والمراهقين على التحكم في الغضب بشكل مناسب؛ فلا يمكننا أن ننزعه منهم بالتأديب.

ابدأ مبكرًا

من الواضح أنه لا يمكنك أن تنتظر إلى سنوات المراهقة لكي تعلم أطفالك بشأن التحكم في الغضب. فيجب عليك أن تبدأ عندما يكونون صغارًا جدًّا، بالرغم من أنك لا يمكنك أن تتوقع منهم أن يكونوا قادرين على التعامل مع الغضب بأي مستوى من النضج حتى يبلغوا سن السادسة أو السابعة.

التحكم في الغضب هو أصعب جزء في تربية الأطفال؛ لأنهم يكونون مقيدين في الطرق التي يستطيعون بها التعبير عن الغضب. فهم لديهم خياران فقط: التعبير اللفظي، أو التعبير السلوكي؛ وكلاهما يعد صعبًا بالنسبة للوالدين لكي يتعاملا

معه، فيجد الوالدان صعوبة في فهم أن الغضب يجب أن يخرج بطريقة ما - حيث لا يمكن أن يتم كبته بشكل كامل. ونتيجة لهذا، فإن العديد من الآباء والأمهات يردون على تعبير أطفالهم عن الغضب بطرق خاطئة ومدمرة.

عندما تفكر في الخيارين، عليك أن تعرف أنه من الأفضل بالنسبة للأطفال أن يعبروا عن غضبهم لفظيًّا بدلًا من التعبير عنه سلوكيًّا. فعندما تنفس الطفلة عن غضبها بالكلمات، فستكون قادرًا على تدريبها في اتجاه التحكم الناضج في الغضب؛ فأنت تريد أن تتجنب السلوك السلبي العدواني بأي ثمن.

وحتى عمر السادسة أو السابعة، فأنت تعمل بشكل أساسي على أن تمنع السلوك السلبي العدواني من أن يتجذر في طفلك. والطريقة الأولى والأهم التي تفعل بها هذا هي أن تحافظ على خزان حبه الشعوري ممتلئًا بالحب غير المشروط. فالسبب الرئيسي للغضب وسوء السلوك هو خزان حب فارغ. تحدث لغة حب طفلك بشكل واضح ومنتظم، وسوف تقوم بملء هذا الخزان ويمنع السلوك السلبي العدواني من أن يتجذر. عندما يكون خزان الحب هذا ممتلئًا . فإن الطفل لن يكون تحت أي ضغط لكي يظهر عدم سعادته بأن يسأل، من خلال سلوكه، "هل تحبني؟"؛ فالطفل الذي لديه خزان حب فارغ يكون مجبرًا على أن يسأل، من خلال سوء السلوك، "هل تحبني؟".

بعد ذلك، اعلم أن أطفالك لا يملكون دفاعًا ضد غضب الوالدين. فعندما تصب غضبك على طفلتك، فإنه يذهب إلى أعماق الطفلة. فإذا فعلت هذا كثيرًا بما يكفي، فإن هذا الغضب المكبوت سوف يخرج على الأرجح كسلوك سلبي عدواني. لذا، فاستمع إليها بهدوء، ودعها تعبر عن غضبها بشكل لفظي. ربما لا يرضيك أن تسمع غضبها، ولكن من الأفضل لها أن تعبر عنه بشكل علني.

للأسف، عندما يدع الأطفال غضبهم يخرج بشكل لفظي، فإن الكثير جدًّا من الآباء والأمهات يهاجمونهم ويقولون لهم شيئًا مثل، "كيف تجرؤ أن تحدثني هكذا؟ أنا لا أريد أبدًا أن أسمعك تتحدث معي بهذه الطريقة ثانيةً. هل تفهم؟". بعد ذلك يكون لدى الأطفال خياران فقط: فيمكن أن يمتثلوا ولا يعبروا عن الغضب بشكل لفظي، أو يمكن أن يعصوا الوالدين. فيا له من مأزق!

مساعدة الأطفال على تسلق سلم الغضب

تمت مساعدة آلاف الآباء والأمهات على فهمهم غضب الطفل عن طريق تخيل سلم للغضب (انظر الشكل في صفحة ١٦٢). بينما تعمل مع أطفالك في السنوات القادمة سوف تكون في سعي دائم لمساعدتهم على التسلق من درجة على سلم الغضب إلى الدرجة التالية، مبتعدًا عن التعبير عن الغضب الأكثر سلبية في اتجاه الأكثر إيجابية. فالهدف هو تنقل الطفل من السلوك السلبي العدواني والإساءة اللفظية إلى رد هادئ وأكثر لطفًا يبحث عن حل. هذه عملية طويلة تشمل التدريب، والقدوة، والصبر.

سوف تلاحظ أن السلوك السلبي العدواني يوجد في الجزء الأسفل من السلم، وهو يمثل غضبًا غير متحكم فيه بشكل كامل. ولأن هذا السلوك يعد شائعًا خلال سنوات المراهقة، فسوف يتوجب عليك أن تتعامل مع هذا المستوى في نقطة ما، ولكن لا يجب عليك أن تدع طفلك المراهق يبقى هناك. فإذا فعلت ذلك، فيمكن أن تكون متجهًا لمشاكل خطيرة.

أنت في حاجة إلى أن تذكر نفسك بأن طفلك يستطيع أن يتسلق درجة واحدة فقط في كل مرة. فإذا كنت تريد إنهاء العملية والتدريب سريعًا، فسوف يكون هذا محبطًا. فربما تنتظر بعض الوقت قبل أن يكون طفلك مستعدًا لاتخاذ الخطوة التالية. هذا الأمر يدعو إلى الصبر و الحكمة، ولكن النتائج سوف تستحق الانتظار. وعندما تشاهد طفلتك وهي تعبر عن الغضب، فأنت تحتاج إلى أن تحدد موقعها على سلم الغضب، وبذلك سوف تعرف الخطوة التالية.

في عائلة "كامبل"، أتذكر تجربة بعينها غير لطيفة عندما كان ابني "ديفيد" في الثالثة عشر من عمره. فقد كان يعبر عن غضبه بطريقة لفظية فقط عندما يزعجه حدث معين. وفي بعض الأحيان كان يعبر عن غضبه مني لفظيًا بطرق لم أرد سماعها. كان يجب علي أن أجري بعض الحديث الذاتي. لقد عرفت أن تركه يعبر عن هذا الغضب سوف يساعد على تحديد مكانه على سلم الغضب. فبداخلي كنت أقول له، *هيا، "ديفيد"، هيا. دع هذا الغضب يخرج، لأنه عندما يخرج جميعه، فسوف أحصل عليك.* بالطبع لم أقل هذا لـ "ديفيد".

سلم الغضب

إيجابي

١. لطيف • السعي إلى حل • تركيز الغضب على السبب • التمسك بشكوى أساسية• التفكير بطريقة منطقية

٢. لطيف • تركيز الغضب على السبب • التمسك بشكوى أساسية • التفكير بطريقة منطقية

إيجابي وسلبي

٣. تركيز الغضب على السبب • التمسك بشكوى أساسية • التفكير بطريقة منطقية • غير لطيف • مرتفع الصوت

٤. التمسك بشكوى أساسية • التفكير بطريقة منطقية • غير لطيف • مرتفع الصوت • إساءة لفظية • تشتيت الغضب على أسباب أخرى

٥. تركيز الغضب على السبب • التمسك بشكوى أساسية • التفكير بطريقة منطقية • غير لطيف • مرتفع الصوت • الإساءة اللفظية

٦. التفكير بطريقة منطقية • غير لطيف • مرتفع الصوت • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • التعبير عن شكاوى غير ذات صلة

سلبي في المقام الأول

٧. غير لطيف • مرتفع الصوت • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • التعبير عن شكاوى غير ذات صلة • سلوك مدمر شعوريا

٨. غير لطيف • مرتفع الصوت • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • التعبير عن شكاوى غير ذات صلة • الإساءة اللفظية • سلوك مدمر شعوريا

٩. غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • التعبير عن شكاوى غير ذات صلة • الإساءة اللفظية • سلوك مدمر شعوريا

١٠. تركيز الغضب على السبب • غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • رمي الأشياء • سلوك مدمر شعوريا

١١. غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • رمي الأشياء • سلوك مدمر شعوريا

سلبي

١٢. تركيز الغضب على السبب • غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تدمير الممتلكات • الإساءة اللفظية • سلوك مدمر شعوريا

١٣. غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • تدمير الممتلكات • الإساءة اللفظية • سلوك مدمر شعوريا

١٤. غير لطيف • مرتفع الصوت • السباب • تشتيت الغضب على أسباب أخرى • تدمير الممتلكات • الإساءة اللفظية • الإساءة الجسدية • سلوك مدمر شعورياً

١٥. سلوك سلبي عدواني

ملحوظة: العبارات المكتوبة بخط عريض تشير إلى الطرق الإيجابية للتعبير عن مشاعر الغضب.

المصدر: "روس كامبل" How to Really Love Your Angry Child (كولورادو سبرينجس: كوك، 2003)

لقد أردت أن يخرج هذا الغضب لسبب آخر، وهو أنه طالما ظل موجودًا داخل "ديفيد"، فقد كان يسيطر على المنزل. ولكن ما إن خرج، حتى شعر بأنه أحمق واستطعت أنا أن أستعيد السيطرة. لقد أخرج جميع الغضب بشكل لفظي، وكان يسأل نفسه، "والآن ماذا أفعل؟" - وعندئذ كنت في موقف عظيم لكي أدربه.

فترك "ديفيد" يخرج هذه الكلمات من فمه كان مفيدًا بطريقة أخرى. فكلما زاد الغضب الذي عبر عنه بصورة لفظية، قل الغضب الذي قد يخرج بطرق أو سلوكيات تدميرية.

وسوف ينطبق هذا على طفلك أيضًا. فدعه يعبر عن غضبه لفظيًّا، وسوف ترى أين يقف الطفل على سلم الغضب، وسيمكنك أن تحد من السلوك السلبي العدواني المحتمل.

دع طفلك يظهر غضبه

الآباء والأمهات الأعزاء، هذه الطريقة للتعامل مع الأطفال ليس من السهل دائمًا تقبلها. فالسماح لطفل بأن يعبر عن غضبه لفظيًّا ربما يبدو تساهلًا، لكنه في الحقيقة ليس كذلك. تذكر أن الأطفال في أي عمر سوف يعبرون عن غضبهم بشكل طبيعي بطرق غير ناضجة.

إنك لا تستطيع أن تدربهم على أن يعبروا عن غضبهم بطرق ناضجة ببساطة، عن طريق الاستياء منهم وحملهم على التوقف عن التنفيس عن غضبهم. فإذا فعلت هذا، فسوف يتم قمع غضبهم بشكل مفرط، وستكون النتيجة هي سلوك سلبي عدواني. إذا كنت تريد أن تدرب أطفالك على التحكم في غضبهم بطريقة ناضجة، فيجب عليك أن *تسمح لهم بأن يعبروا عنه لفظيًّا، بقدر ما ربما يكون هذا مزعجًا*. تذكر أن كل الغضب يجب أن يخرج سواء بشكل لفظي أو سلوكي، فإذا لم تسمح له بأن يخرج بشكل لفظي، فسوف يتبع ذلك سلوك سلبي عدواني.

عندما يتحدث طفلك بغضب، فهذا لا يعني بالضرورة أنه غير محترم. ولكي تحدد إذا ما كان محترمًا، اسأل نفسك: "ما سلوك الطفل نحو سلطتي معظم الوقت؟"؛ فمعظم الأطفال يكونون محترمين لأكثر من ٩٠٪ من الوقت. فإذا كان هذا ينطبق على طفلك، والآن هو يعبر عن الغضب اللفظي لك بشأن موقف محدد،



فالسماح لطفل بأن يعبر عن غضبه لفظيًا ربما يبدو تساهلًا، لكنه في الحقيقة ليس كذلك.

فإن هذا تحديدًا ما تريده أن يحدث. وما أن يخرج طفلك جميع المشاعر الغاضبة، فستكون أنت بعد ذلك في موقف رائع لكي تدربه.

ربما تتساءل *أليس من الظلم أن تتوقع مني أن أشعر بالامتنان أن يعبر ابني عن غضبه بشكل لفظي، ثم أتحكم في نفسي؟* نحن نعترف بأن هذا ليس سهلًا. ولكن عندما تتصرف بهذه الطريقة، فأنت تجبر نفسك على النضوج، وتنقذ نفسك وعائلتك من بعض أسوأ مشاكل الحياة فيما بعد.

ربما تتساءل بشأن الأطفال الذين يعبرون عن غضبهم بشكل لفظي معظم الوقت، سواء منزعجين أو لا. هذا صحيح: بعض الأطفال يعبرون عن الغضب من أجل التلاعب بوالديهم للسماح لهم بعمل ما يريدون، وهذا ليس مقبولًا. فالتعبيرات اللفظية الغاضبة الناتجة عن رغبة لإزعاج وإيذاء الآخرين هي تعبيرات غير لائقة ويجب تصحيحها. تعامل مع هذه الكلمات مثل أية إساءة سلوك. ولكن في التصحيح، مارس المعايير الأبوية الأساسية: كن حنونًا ولكن صارمًا.

اغتنم اللحظة

بعد ثورة غضب، اغتنم اللحظة لكي تساعد طفلك على تعلم التعامل مع غضبه. فبمجرد أن تستقر الأمور بينكما، اجلس معه وافعل ثلاثة أشياء - كل واحدة من هذه الأشياء سوف تساعد طفلك على التعامل مع غضبه بطريقة إيجابية.

١. دعه يعرف أنك لن تقوم بتوبيخه، وبخاصة إذا كان الطفل حساسًا للغاية للسلطة، فربما يشعر بالذنب بشأن ما فعله ولا يقوم بالتعبير عن مشاعره مرة أخرى. فجزء من التدريب أن تدعه يعرف أنك تتقبله كشخص، ودائمًا ما تريد أن تعرف كيف يشعر، سواء كانت سعيدًا أو حزينًا أو غاضبًا.

٢. امدح طفلك بشأن الأشياء الجيدة التي فعلها. فربما تقول: "لقد جعلتني أعرف أنك كنت غاضبًا، وهذا أمر جيد. ولم تترك غضبك يخرج على أخيكَ الصغير أو الكلب. ولم تقذف شيئًا أو تضرب الحائط. لقد أخبرتني ببساطة بأنك غاضب". اذكر أي شيء جيد قام بعمله. ففي أي وقت قام الطفلة بالتعبير عن غضبه بشكل لفظي، فقد فعل أشياء جيدة وتجنب أشياء سيئة.

٣. ساعد طفلك على اتخاذ خطوة لأعلى في سلم الغضب. فالهدف هو أن تحرك ابنك تجاه رد غاضب أكثر إيجابية. ولهذا فأنت تريد أن تعطي طفلك طلبًا بدلًا من المنع. فبدلًا من قول: "لا تنادني أبدًا بهذا الاسم ثانيةً!" يمكن أن تقول: "من الآن فصاعدًا، يا بني، أرجوا ألا تنادني بهذا الاسم. حسنًا؟". بالطبع هذا لا يضمن أنه لن يقول ما طلبت منه ألا يقوله، ولكنه يضمن أنه عندما يكون ناضجًا بشكل كاف، سوف يتخذ هذه الخطوة. ربما يكون هذا في اليوم التالي أو بعد أسابيع أو شهور في المستقبل.

هذا النوع من التدريب هو عملية طويلة وصعبة، ولكن، بعد أن تفعلها عددًا كافيًا من المرات، فإن طفلك سوف يبدأ في فعل الشيء الصحيح بدون أن تذكره. هذه التركيبة من تدريبك بالإضافة إلى قدوتك الحسنة في التعامل مع الغضب بطريقة ناضجة، سوف تساعد طفلك على أن يقوم بتدريبه الذاتي بعد وقت قصير.

للحصول على المزيد من المعلومات عن مساعدة طفلك على التعامل مع الغضب، نحن نقترح كتابين قام بتأليفهما "روس"، وهما: *How to Really Love Your Child* و *How to Really Love Your Teenager*.

الحب والغضب

مرة أخرى، العامل الأكثر أهمية في تدريب الأطفال على التحكم في غضبهم هو حبك غير المشروط لهم. فعندما يعلمون أنهم محبوبين بهذه الطريقة، وعندما يشعرون حقًا بأنهم محبوبون طوال الوقت، سوف يكونون أكثر استجابة بكثير لتدريبك، وسوف تحقق على الأرجح هدفك في مساعدتهم على أن يصلوا إلى النضج الشعوري عندما يبلغون السابعة عشرة من عمرهم.

نحن نعرف الحب باعتباره الشعور بالمسئولية تجاه مصالح شخص والسعي لتلبية احتياجاته. بهذا التعريف، فإن جميع الكلمات والأفعال الخاطئة تعد في الواقع غيابًا للحب. فلا يمكننا أن نكون محبين لطفلة وفي الوقت نفسه نعاملها بشكل سيئ. فأن نُصِرَّ على أننا مازلنا نحبها عندما نتصرف بشكل سيئ تجاهها فإننا نفقد كلمة *الحب* معناها. فالطفلة التي يتم معاملتها بهذه الطريقة لا تشعر بأنها محبوبة. وعوضًا عن ذلك تشعر بالغضب، لأنها تعتقد أنها ليست محبوبة.

نحن جميعا نعرف بالغين يتصرفون بغضب؛ لأنهم شعروا بأنهم ليسوا محبوبين من آبائهم وأمهاتهم. فهم ربما يعطون أسبابًا صحيحة جدًّا لغضبهم، ولكن السبب الجذري لكل هذه التفصيلات هو غياب الحب. والنتيجة التي توصلوا إليها هي: "إذا كانوا يحبونني، فلما كانوا يعاملونني بالطريقة التي عاملوني بها".

نحن لا نشير إلى أن الأطفال الذين يتلقون حبًّا غير مشروط، ويتم التحدث معهم بلغتهم الأساسية ولغات الحب الأخرى، لن يغضبوا أبدًا - بل سوف يغضبون، ببساطة لأننا نعيش في عالم غير مثالي. ولا نقول إنه من أجل أن تبدد غضب أطفالك فإنه يجب عليك أن تتفق مع وجهة نظرهم. ولكن، يجب عليك أن تستمع لوجهة نظرهم وأن تتفهم تخوفاتهم. بعد ذلك يمكنك أن تحكم إذا ما كانوا خاطئين أو أسيء فهمهم. ففي بعض الأوقات ربما يكون من الضروري أن تعتذر لأطفالك. وفي أوقات أخرى، ربما يكون من الضروري أن تشرح حجتك بالنسبة لقرار اتخذته بشأن مصلحتهم. فحتى إذا لم يعجبهم قرارك، فسوف يحترمونه إذا ما خصصت الوقت لكي تسمعهم بشكل كامل وتفهم شكاويهم.

التعامل مع الغضب، ثم تدريب أطفالك على التعامل معه بطريقة ناضجة، يعد جزءًا من أصعب أجزاء تربية الأطفال، ولكن النتائج مجزية. تحدث لغة حب طفلك، وحافظ على خزان حبه ممتلئًا، وشاهده يتطور إلى شخص بالغ محب ومسئول ويعرف كيفية التعامل مع الغضب ويساعد الآخرين على فعل الشيء نفسه.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

١١

الحديث بلغات الحب في العائلات ذات الوالد الوحيد

يمكن أن يبدو ملء خزان حب طفل أمرًا صعبًا في بعض الأوقات: فأنت تشعر بالتعب، وطفلك كثير المطالب، وربما تشعر أنت نفسك بحاجة إلى الحب. على الأقل فإن لديك شريك حياتك ليساعدك. أم أن الأمر ليس كذلك؟

في ملايين المنازل ذات الوالد الوحيد، تكون الإجابة لا. فبدلًا من قيام الوالدين بملء خزان الطفل الشعوري بانتظام، فإن أحدهما فقط يفعل هذا! وبدلًا من إعطاء الوالدين الحب الذي يتدفق من خلال علاقتهما الزوجية، فإن الحب يأتي الآن من أحد الوالدين، والذي يكون مجروحًا ووحيدًا ومضغوطًا وبدون رعاية كافية من أحد الراشدين.

ومع ذلك يمكنك أن تستمر في الحديث بلغة حب طفلك، مالئًا خزان حبه. فكل ما قلناه بشأن محبة طفلك صحيح، سواءً كانوا يقيم مع أحد الوالدين أو مع كليهما. تواجه العائلات ذات الوالد الوحيد العديد من المشاكل الإضافية، ومع

ذلك فإن قوة لغات الحب الخمس لا تقل. نحن نشدد على هذا: معرفة أن العائلات ذات الوالد الوحيد تشكل ٢٩,٥٪ من جميع العائلات التي لديها أطفال، وفقًا لإحصاءات التعداد الأمريكي لعام ٢٠٠٩. ولأن الكثير جدًّا من الأطفال يعيشون في منازل ذات والد وحيد، فنحن نشعر بأننا مضطرون أن نناقش بعض الاحتياجات الخاصة لهذه العائلات، بما في ذلك كيفية ممارسة لغات الحب مع أطفالهم.

نحن ندرك أن المنازل ذات الوالد الوحيد ليست متماثلة؛ فبعضها قد نتج عن الطلاق والبعض الآخر قد نتج عن وفاة شريك الحياة. في هذه المنازل ذات الوالد الوحيد التي نتجت عن الطلاق، فإن بعض الأطفال لديهم اتصال إيجابي مستمر مع الوالد غير الحاضن، بينما البعض الآخر يعانون اتصالاً سلبيًّا أو غيابًا كاملاً للعلاقة. كذلك فإن بعض العائلات ذات الوالد الوحيد تعيش بالقرب من الأقارب، وتتمتع بفائدة القرب من الأجداد والخالات والعمات والأخوال والأعمام وأبنائهم. ولكن في الوقت نفسه هناك الكثير من الأطفال الآخرين يعيشون بعيدًا جدًّا عن الأقارب ويجب عليهم أن يعتنوا بأنفسهم إلى حد كبير.

لا يهم ما هو موقفك، إذا كنت والدًا تقوم بتربية الأطفال وحدك، فنحن نعرف أنك تستطيع أن تظهر الحب لعائلتك بشكل فعال، خاصة عن طريق التحدث بلغة حب طفلك الأساسية.

الأمر كله متروك لك

الأم الوحيدة أو الأب الوحيد الذي يحاول تلبية احتياجات الأطفال بينما هو في الوقت نفسه يحافظ على مهنة وبعض مظاهر الحياة الشخصية، يعرف التوترات التي تعانيها جبهة المنزل. إذا كان هذا هو موقفك، فأنت تعرف بشكل جيد ضغوط الوقت، والمطالب المعيشية، والتغيرات الاجتماعية والشخصية التي عانيتها أنت وأطفالك. كذلك تعرف الشكوك بشأن إذا ما كنت تستطيع أن تؤدي مهمة تربية الأطفال بكفاءة أم لا. لقد سمعت كل الآراء من الخبراء المزعومين بشأن العثرات التي تنتظر أطفالك. وفي بعض الأوقات، تشعر بالوحدة والإنهاك من الاضطرار إلى القيام بكل شيء بنفسك.

معظم المنازل ذات الوالد الوحيد اليوم ناتجة عن الطلاق، وتستمر الأبحاث في إظهار أن الطلاق يمكن أن يكون صادمًا للأطفال، خاصة عندما لا يتم التعامل مع الطلاق بشكل جيد من قبل الوالدين.

عندما يتوفى أحد الوالدين، فإن الطفل يعرف أنه ليس هناك خيار آخر، وعادة ما يسبق الوفاة مرض؛ وهو الأمر الذي يساعد الطفل على فهم الموت. أما الطلاق فهو خيار من جانب أحد الوالدين أو كليهما، حتى عندما يبدو هذا "الاختيار" ضرورة حقًّا. الوالد الذي أصبح أرمل سيكون عليه أن يتعامل مع ذكريات الطفل، ولكن ليس مع علاقة مستمرة سواء كانت مفيدة أم مؤلمة مع الطرف الآخر الذي رحل؛ فالطرف المطلق الحاضن سيواجه سنوات من القرارات في العلاقة تجاه الطرف غير الحاضن.



كيف يمكننا أن نساعد الأطفال الذين يجدون أنفسهم في ظروف لم يختاروها ولا يستطيعون تغييرها؟

سوف يكون من الصعب أن نحدد تغيرًا آخر قد أثر بشكل عميق في طبيعة مجتمعنا اليوم أكثر من الطلاق. وبالرغم من أن عدد العائلات ذات الوالد الوحيد المتزايد الناتج عن الطلاق يعد مشكلة اجتماعية معقدة تتجاوز نطاق هذا الكتاب، فإن تركيزنا هو على ما تفعله الآن: كيف يمكننا أن نساعد الأطفال الذين يجدون أنفسهم في ظروف لم يختاروها ولا يستطيعون تغييرها؟ إن اهتمامنا كذلك بالملايين من الآباء والأمهات الوحيدين الذين يعملون بشجاعة للحفاظ على عائلاتهم سليمة ولتربية أطفال سعداء ومسئولين.

معالجة الجرحى

إن احتياجات الأطفال في مثل هذه المنازل هي نفسها احتياجات للأطفال من العائلات السليمة. إنها *الطريقة* التي تتم بها تلبية هذه الاحتياجات هي التي تختلف؛ حيث إن والدًا وحيدًا هو من يقدم الرعاية الرئيسية بدلًا من اثنين. ومقدم الرعاية، سواء كان وحيدًا من خلال الطلاق، أو الوفاة، أو أنه لم يتزوج من قبل، يكون مجروحًا عادة. يحاول الآباء والأمهات المجروحون أن يخدموا أطفالهم

المجروحين، وفي الوقت نفسه يأملون في أن يقنعوهم بأن الحياة يمكن أن تكون طبيعية تمامًا. وبدلًا من اضطرار الأطفال إلى التكيف مع التحديات العادية للنمو فقط، فإنهم الآن يكتسبون مجموعة أخرى من التخوفات التي لا يجب أن تكون من الناحية المثالية جزءًا من عالمهم.

قامت "جوديث والرشتاين"، مؤسِّسة مركز ذا سنتر فور ذا فاميلي إن ترانزيشن، بإجراء البحث الأكثر شمولًا بشأن آثار الطلاق على الأطفال. ففي كتابها *Second Chances: Men, Women, and Children a Decade After Divorce* أشارت إلى أنها باشرت بحثها بفكرة شائعة بين العديد من البالغين: إن الطلاق يجلب ألمًا قصير الأجل، ولكن في النهاية يوفر سعادة وإشباعًا أكبر لجميع المعنيين.

سنوات "والرشتاين" في البحث قادتها إلى أن هذا الافتراض غير صحيح. فعلى النقيض، فإن الأطفال لا يتغلبون على ألم الطلاق. فمعظم الأطفال الذين قابلتهم "والرشتاين"، و"ساندرا بلاكيسلي"، ومساعديهم رأوا أنفسهم كأنهم في فئة خاصة - "أطفال الطلاق". لقد شعروا بارتباط مع الآخرين الذين مروا بالتجربة نفسها. وكانت المشاعر الأكثر شيوعًا لدى هؤلاء الأطفال هي الخوف، والغضب، والقلق. وقد استمرت هذه المشاعر تبرز بشكل متكرر خلال فترة عشر سنوات بعد طلاق الوالدين.

مساعدة طفلك على تخطي الحزن

مثل هذه المشاعر يمكن أن تستنزف الحب من الخزان الشعوري للطفل. فبينما تتحدث لغة حب طفلك الأساسية لكي تعيد ملء خزانه، كن واعيًا أن هناك حاجة لمزيد من الحب. لكن المشكلة هي أن الإنكار، والغضب، والمساومة بعد ذلك، ثم مزيدًا من الغضب، هي الاستجابات الشائعة للحزن، والتي يشعر بها أطفال الطلاق أو هؤلاء الذين عانوا موت أحد الوالدين. وفي النهاية، فإن الأطفال يجدون قدرًا من التقبل لفقد أحد الوالدين. ويستطيع بعض الأطفال أن يتخطوا هذه المراحل بسرعة أكبر، إذا كان هناك بالغون أجلاء في حياتهم يسعون للتواصل معهم بصراحة بشأن فقيدهم. فهم يحتاجون إلى شخص ما لكي يتحدثوا معه ويبكوا

معه. فإذا لم يستطع أفراد العائلة المشاركة بطريقة مفيدة، إذن فربما يؤدي هذا الدور رجل دين، أو صديق، أو مستشار نفسي.

دعونا نفكر في كل من هذه الاستجابات وكيف يمكن للوالدين والأصدقاء البالغين الآخرين أن يساعدوا الطفل للتحرك نحو التقبل. وبشكل ملحوظ، فإن التحدث بلغة حب الطفل الأساسية خلال هذه المرحلة سوف يساعد الطفل على التعامل مع حزنه.

الإنكار

عادة ما تكون الاستجابة الأولى هي *الإنكار*. فلا يوجد طفل يريد أن يصدق أن والديه سينفصلان، أو أن أحد والديه قد توفي؛ فسوف يتحدث كما لو كان والداه قد انفصلا ببساطة لوقت قصير، أو أن الوالد المتوفى في رحلة وسوف يعود قريبًا. في هذه المرحلة، يكون الطفل شديد الخوف ولديه شعور عميق بالحزن والفقدان. و ربما يبكي في كثير من الأحيان من شوقه الشديد للم شمل والديه. وفي حالة الطلاق، ربما يشعر كذلك بأنه منبوذ.

الغضب

يتبع مرحلة الإنكار *الغضب الشديد*. فإن الطفل يكون غاضبًا من والديه لانتهاكهما القواعد غير المكتوبة للأسرة، فمن المفترض أن يقوم الوالدان برعاية أطفالهم، وليس التخلي عنهم. ربما يتم التعبير عن هذا الغضب بشكل صريح بالكلمات، أو ربما يتم حبسه داخل النفس، بسبب الخوف من إزعاج الوالدين أو الخوف من العقاب بسبب الكلمات الغاضبة أو السلوك الغاضب. فالطفل الذي يكون غاضبًا بشكل صريح ربما يعاني نوبات غضب، أو ثوران لفظي، وربما يكون حتى مدمِّرًا جسديًّا.



الطفل يحتاج إلى أن يشعر بشدة بأنه محبوب، وأن يعرف أن شخصًا ما يهتم به حقًّا.

إن الطفل يشعر بالعجز - فهو ليس لديه رأي فيما يحدث له، وهو أيضًا لديه شعور بالوحدة العميقة، إلى جانب عدم القدرة على الحديث مع أحد. ربما يتم توجيه غضب الطفل إلى الوالد الذي تركه أو إلى الوالد الحاضن

أو إلى الاثنين. وفي حالة الوفاة، فربما يتم توجيه الغضب تجاه الموت. فالطفل يحتاج إلى أن يشعر بشدة بأنه محبوب، وأن يعرف أن هناك شخصًا يهتم به حقًا، ومن غير المرجح أن يتلقى هذا من الوالد الذي رحل. إن الطفل قد يتلقى حبًا عميقًا من الوالد الحاضن أو لا يتلقى. وإذا كان يعتقد الطفل أن الوالد الموجود يتحمل مسئولية الطلاق، فربما لا يكون مرحبًا بتعبيرات الحب من أي من الوالدين. ولهذا السبب، فمن الضروري أن يكون الأجداد وأعضاء العائلة الأخرى، والمعلمون، ورجال الدين منتبهين لفرصهم لتلبية حاجة الطفل للحب بشكل كبير. فإذا كانوا واعين بلغة حب الطفل الأساسية، فإن جهودهم لتلبية حاجاته الشعورية سوف تكون أكثر فعالية.

لغة حب "روبي" الأساسية هي التلامس الجسدي. وقد غادر والده العائلة عندما كان في التاسعة من عمره. متذكرًا ما حدث، يقول "روبي": "لولا وجود جدي، لا أدري ما إذا كنت سأنجح أم لا. أول مرة رأيته فيها كانت بعد مغادرة والدي؛ حيث أخذني بين ذراعيه وأمسكني لوقت طويل. لم يقل أي شيء، ولكنني عرفت أنه يحبني وسيساعدني دائمًا في الظروف الصعبة. في كل مرة أتى ليراني، كان يعانقني وعندما كان يغادر كان يفعل الشيء ذاته. أنا لا أعرف إذا ما كان يعرف كم كانت تعني لي هذه الأحضان؛ لقد كانت بمثابة الأمطار في الصحراء بالنسبة لي.

لقد ساعدتني أمي كثيرًا عن طريق السماح لي بالحديث، وعن طريق طرح الأسئلة وتشجيعي على التعبير عن ألمي. لقد كنت أعرف أنها تحبني، ولكن في المراحل المبكرة، لم أكن راغبًا في استقبال حبها". واعترف "روبي" قائلًا: "لقد كانت تحاول أن تعانقني وكنت أدفعها بعيدًا. أعتقد أنني لمتها على رحيل والدي. ظل هذا الأمر حتى اكتشفت أنه رحل بسبب امرأة أخرى، وحينها أدركت كيف أخطأت في الحكم عليها. ثم بدأت أستقبل أحضانها وأصبحنا قريبين مرة أخرى".

المساومة

الإنكار والغضب يتبعهما *المساومة*. فعند انفصال الوالدين، سوف يبذل الطفل قصارى جهده لإعادتهما لبعضهما. وربما يتضمن هذا الحديث مع الوالدين

علــى انفراد أو معًــا، والالتماس منهما أن يقوما بحــل خلافاتهمــا وأن يعيدا بناء وحـدة العائلة. وإذا لم تنجـح المساومة اللفظية، فربما يحــاول الطفل بشكل غير واعٍ التلاعــب عــن طريق إساءة السلـوك بطرق غريزية لكي يلفــت اهتمام والديه. وربمــا أيضًا يختبر والديه ليــرى إذا ما كانا حقًّا يهتمان بشأن سعادته. وربما تكون استجابته هي استخدام المخـدرات، أو السرقة، أو التخريب، أو النشاط الجنسي، أو حتى الانتحار.

مزيد من الغضب

سيتبع المساومة *مزيد من الغضب*. ففي قلب الأطفال الذين يُطَلَّقُ والداهم، يكون الغضب عميقًا ويبقى طويلًا. فلمدة سنة على الأقل بعد الطلاق، من المحتمل أن تتنازعهم عواطف الذنب، والغضب، والخوف، وعدم الأمان. وتوجيه الكثير من الطاقة نحو هذه المشاعر قد تنتج عنه درجات أقل في المدرسة، وسلوك اجتماعي سلبي أكثر عدوانية، واحترام أقل لكل البالغين، ووحدة شديدة. وفي نطاق هذا الوضع المؤلم، يسعى الآباء والأمهات الوحيدون إلى تلبية حاجة أطفالهم للحب. وفي الوقت نفسه إلى إقامة بعض مظاهر الحياة الطبيعية في المنزل، وهذه ليست مهمة سهلة.

كتبت "والرشتاين" مؤخرًا: "بعد الطلاق أنت تسير وحدك؛ فكل ما حصلت عليه هو أنت، وهو أمر مخيف". وفي الوقت نفسه، "الأطفال الصغار يحتاجون إليك أغلب الأحيان... وهم شديدو الغضب ومتقلبو المزاج، وأكثر تشبثًا... إن تربية الأطفال تتطلب عادة وقتًا أكثر مما هو متوقع، ولديهم من البكاء أكثر مما تحلم به. وهم يطلبون التضحية بالوقت، والمال، والساعات التي يتم قضاؤها في عمل البالغين ولعبهم".

أن تتعلم أن تملأ خزان حب طفلك بينما يكون خزانك شبه فارغ يبدو أمرًا صعبًا. ولكن، مثل والدة "روبي"، فإن الوالد الحكيم سوف يفهم ما يحتاج إليه طفله بشكل فريد – ويسعى لتلبية هذه الحاجة.

كيف تساعد القصص؟

إن الأطفال المغمورين بالمشاعر السلبية يجدون صعوبة في التفكير بوضوح. إذا كنت الوالد الوحيد لمثل هؤلاء الأطفال، فإن القراءة معهم يمكن أن تساعدهم على أن يفكروا بوضوح بشأن آلامهم وخسارتهم. ويجب أن تكون لديك قصص أطفال يستطيعون أن يفهموها. اختر القصص، والأغاني، والأشعار المناسبة لأعمار أطفالك، خلال سنوات المراهقة الأولى؛ حيث يمكن أن يكون هذا وقتًا دافئًا، داعمًا. فالعديد من القصص الممتعة تحوي دروسًا أخلاقية وأدبية قوية، مثل "بينوكيو" والقصص التي كتبها " بيتركس بوتر". هناك العديد من الأدلة لمساعدتك على اختيار مؤلفات جيدة. ونحن نقترح *Child's Heart* لـ"جلاديس هانت" و *Books That Build Character* لـ "ويليام كيلباتريك" و *The Book of Virtues* لـ"ولیام بینیت".

انتبه لردود فعل طفلك وأنت تقرأ له. اسأله عما يفكر فيه، لكي تتيح فرصًا للنقاش على قدر مستواه. إذا كنت تقرأ عن طفل أو حيوان ضائع وقام طفلك بالتعبير عن القلق، فإنها فرصة عظيمة لك لكي تمدحه بسبب قلبه الذي يهتم بالآخرين. يمكنك أيضًا أن تتحدث عما يكون الشعور عندما تضيع أو تفقد شخصًا ما عزيزًا عليك.

يحتاج الأطفال إلى المساعدة كذلك في ممارسة لعبة اللوم. فالغضب يمكن أن يشوش تفكيرهم. وهو ليس أمرًا شائعًا بالنسبة لهم لكي يعتقدوا أن لوم الآخرين يعد مبررًا، لأنهم ببساطة يشعرون بالغضب. عندما يكونون هادئين، يمكنك أن تشرح لهم الجوانب المختلفة من الموقف، ليس فقط بشأن الأطفال الآخرين ولكن أيضًا بشأن ما حدث في عائلتك. خاصة عندما يشعر الأطفال بظلم كبير من الوالد الذي يعتقدون أنه تخلى عنهم، فهم يحتاجون إلى أن يعرفوا أن مشاعرهم بالضياع تعد طبيعية وأنه لا يوجد شيء لكي يشعروا بالذنب بشأنه.

وبينما تقرأ معهم، يمكنك أن تتحدث بشأن ما يحدث في حياة أطفالك اليومية. يمكنك كذلك أن تؤلف قصصًا معهم. سوف يساعدك هذا على فهم ماذا يدور بداخل أطفالك، على مستويات ربما لا يكونون قادرين على توضيحها بالنقاش.

اطلب المساعدة!

لا يوجد والد يمكنه أن يلبي منفردًا حاجة طفل للحب. فكما قلنا من قبل، بعض الأطفال ربما يختارون ألا يتقبلوا الحب من أي من الوالدين؛ فجرحهم وغضبهم يكونان كبيرين للغاية لدرجة أنهم لن يتيحوا إمكانية الحب. وهنا حيث يكون للأجداد وأعضاء العائلة الممتدة الآخرين، بالإضافة إلى دور العبادة والمجتمع، دور مهم.

إذا كنت والدًا وحيدًا، فلا تنتظر حتى يسأل الناس ما إذا كان يمكنهم المساعدة أم لا؛ فالبعض ربما يكون محجمًا، غير راغب في التدخل في عائلتك. والبعض الآخر ربما لا يكون واعيًا بموقفك. فإذا كنت تحتاج إلى مساعدة أنت أو أطفالك، فربما تريد أن تفحص المصادر المتاحة في مجتمعك - شخص ما في مدرسة أطفالك أو في دار العبادة يمكن أن يرشدك في بحثك.



هنالك العديد من الناس الذين سيكونون سعداء لمساعدة العائلات ذات الوالد الوحيد، إذا عرفوا أن هناك من يحتاج لمساعدتهم.

أفراد العائلة الممتدة مهمون دائمًا، ولكن يصبحوا أكثر أهمية عندما يعاني الأطفال من الفقد. فعلى سبيل المثال، يمكنهم للأجداد القريبين أن يساعدوا الأحفاد بطرق متعددة خلال أسبوع المدرسة، ووجودهم يمكن أن يسعد الوالد الوحيد سواء كان ابنهم أو ابنتهم. وربما يكونون قادرين على التأثير في سلوكيات الأطفال ومساعدتهم على الاستعداد للمدرسة في الصباح أو المساعدة على توصيلهم بعد الظهر. وهم كذلك يتحملون بعض العبء الشعوري عن الوالد الوحيد.

هناك العديد من الناس الذين سيكونون سعداء لمساعدة العائلات ذات الوالد الوحيد، إذا عرفوا أن هناك من يحتاج لمساعدتهم. فهم يريدون أن يشعروا بأنهم مفيدون، وأنك تحتاج إلى بعض المساعدة. والمشكلة الوحيدة هي الجمع بين هذين الأمرين معًا. تعد دار العبادة مكانًا جيدًا لإتمام هذا، وبعض دور العبادة تتواصل بمثل هذه الطريقة. إذا وجدت أنه من الصعب أن تجعل احتياجاتك معروفة، فتذكر فقط أنك تفعل هذا بشكل أساسي ليس من أجل نفسك ولكن من أجل سعادة أطفالك.

لغات الحب في العائلة ذات الوالد الوحيد

إن حاجة الطفل للحب الشعوري هي مهمة تمامًا بعد الطلاق مثلما كانت مهمة قبله. ولكن الاختلاف هو أن خزان حب الطفل قد انكسر بسبب الصدمة العنيفة للطلاق. فسوف يتعين إصلاح خزان الحب بواسطة ساعات من الاستماع المتعاطف ومعالجة المشاعر التي تحدثنا عنها. هناك شخص ما يجب أن يدعم الطفل خلال عملية الحزن حتى يصدق هذا الطفل مرة أخرى أنه محبوب مرة أخرى. وتعد عملية إصلاح خزان الحب نفسها تعبيرًا عن الحب. الاستماع كثيرًا، والحديث قليلًا، ومساعدة طفلك على مواجهة الواقع، والاعتراف بالضرر، والاهتمام بالألم، تعد هذه جميعها جزءًا من العملية.

بالطبع، الطريقة الأساسية لإعادة ملء خزان الحب هي أن تتحدث لغة حب طفلك. ضع في اعتبارك أن لغة حب الطفل الأساسية لا تتغير ببساطة لأن الوالدين قد انفصلا بسبب الطلاق أو الموت. تعلم لغة حب طفلك وبعد ذلك أخبر البالغين الأجلاء في حياة طفلك ما هي لغة حب طفلك الأساسية.

في الأسابيع الأولى التالية للطلاق، عندما قد يكون الطفل غير قادر على تلقي الحب من أي من الوالدين، فإن البالغين الأجلاء الآخرين ربما يكونون الوحيدين القادرين على التعبير عن الحب للطفل.



في الأسابيع الأولى التالية للطلاق، فإن البالغين الأجلاء الآخرين ربما يكونون الوحيدين القادرين على التعبير عن الحب للطفل.

إذا كان طفلك يستقبل الحب بشكل أساسي من خلال كلمات التوكيد، فربما سيتقبلها بشكل جيد من الأجداد أو البالغين الآخرين، ولكنه سيرفضها منك بشكل مؤقت. والطفل الذي تعد لغة حبه الأساسية هي الهدايا ربما يلقي الهدية مرة أخرى في وجه الوالد المطلق مؤخرًا. لا تغضب من هذا ولكن اعرف أن السلوك جزء من عملية الحزن لطفلك. وما أن يصل الطفل إلى مرحلة التقبل ويفهم أنه لا يستطيع أن يعيد الحياة الزوجية لوالديه معًا مرة أخرى، وأنه سوف يعيش في منزل ذي والد وحيد، فربما عندئذ قد يستقبل الحب على المستوى الشعوري من كلا والديه.

إذا كان الأطفال يستقبلون النوع الجيد من الحب في الأوقات التي يحتاجون إليه فيها بشكل خاص، فيمكنهم أن يتجاوزوا آلام انفصال الأسرة سالمين وينتقلوا إلى حياة كبار مرضية. وأحد الأمثلة على ذلك هو "بوب كوبيلاش"، رئيس إحدى المؤسسات. كان والد "بوب" رجل أعمال ناجحًا، وكانت والدته ربة منزل. عندما كان "بوب" صغيرًا، تنازل والده عن عمله لينضم إلى إحدى الطوائف الدينية، ناقلًا الأسرة المكونة من خمسة أولاد عدة مرات. وعندما أصيب والده بمرض شلل الأطفال وأصبح عاجزًا بشكل كامل، عادت العائلة إلى ولايتهم الرئيسية، ويسكونسن، لكي يكونوا قريبين من العائلة الكبرى. وعندما بلغ "بوب" التاسعة من عمره، تطلق والداه.

في هذه الفترة، تقرب "بوب" وإخوته من الله، وآمنوا بأن الله سيهديهم إلى ما فيه الخير. وبدون وجود أية وسيلة للدعم، اضطرت والدتهم للذهاب إلى الشئون الاجتماعية إلى أن أصبحت قادرة على الحصول على وظائف مؤقتة لائقة، ثم أنهت إعدادها الأكاديمي وأصبحت معلمة.

اليوم "بوب" وإخوته جميعهم يعيشون حياة زوجية سعيدة، وقد تلقوا تعليمًا جيدًا، وصاروا منتجين. يقول "بوب": "أمي دائمًا ما ركزت على الأمور الأساسية بطرق إيجابية؛ فهي لم تتحدث بشأن الأمور السلبية. لقد كان الأمر يبدو كأننا عائلة طبيعية، ولم أعرف أننا لم نكن كذلك. أنا لا أعرف كيف كان سينتهي بنا الحال هكذا، إذا لم يكن لدينا والدة صالحة وعائلة ممتدة ليجسدوا الحياة الدينية العملية. أنا أشكر الله على خلفيتي وعلى والدتي الوحيدة".



أطفالكم يمكن أن يصبحوا أكثر سعادة، وإنتاجية، وإبداعًا إذا كانت الظروف مناسبة.

"أرشيبالد هارت" - العميد الفخري لكلية علم النفس في معهد فولر في كاليفورنيا - ينسب الفضل في نموه السليم في بيت ذي والد وحيد إلى قدرة الله ثم العائلة. عائلة "هارت" أصلها من جنوب أفريقيا، وقد انفصلت العائلة بعد سنوات من الصراع. بدت والدة "أرشيبالد" أكثر سعادة بعد الطلاق، ولكن مخاوفها الاقتصادية

أجبرتها على إرسال "أرشيبالد" وأخيه للعيش مع جديهما، واللذين كانا مصدر تأثير ديني قوي، وكانا يحفزان الأولاد بأن يقولوا لهم: "ليس هناك شيء لا تستطيعون فعله".

ويقدم "هارت" هذه النصيحة للآباء والأمهات الوحيدين: "لا يوجد شيء غير قابل للتغيير. إذا لم يكن لديكم شبكة دعم الآن، فقوموا ببنائها، وسوف تندهشون من كم الأشخاص الذين سيستجيبون لكم. أطفالكم يمكن أن يصبحوا أكثر سعادة، وإنتاجية، وإبداعًا إذا كانت الظروف مناسبة. الحياة السهلة ليست جيدة بالنسبة للروح".

حافظ على أملك وتمسك بأحلامك بالنسبة لأطفالك. وعلى الرغم من أن الأمور قد تبدو صعبة الآن، فهناك يوم آخر، وهناك عام آخر. فإذا كان الأطفال يحرزون تقدمًا مستمرًا بعيدًا عن الشعور بالضياع، وإذا كنتم جميعكم تنمون في مجالات الحياة العديدة، فيمكنك أن تشعر بالاطمئنان من أن النمو سوف يستمر. فقد أصبح نمطًا - عادة لا يمكن نسيانها بسهولة.

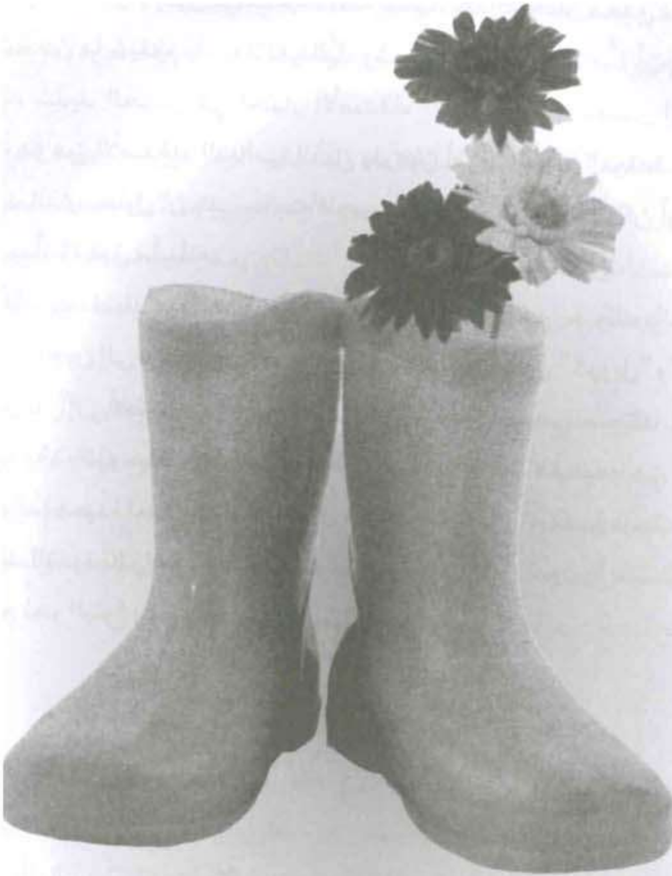
تلبية حاجتك للحب

بالرغم من أننا تحدثنا حول الطفل الذي طُلق والداه، فنحن نعي تمامًا أن الوالد الوحيد الساعي إلى تلبية حاجات الطفل هو مخلوق أيضًا ولديه حاجة. فبينما يمر الطفل بمشاعر الذنب، والخوف، والغضب، وعدم الأمان، فإن أحد الوالدين - أو كليهما - يمر بمشاعر مماثلة. فالأم التي تخلى عنها الزوج ربما تكون قد وجدت اهتمام ذكر آخر، والأم التي أجبرت زوجها - الذي يسيء لها جسديًا - على الرحيل تنازعها الآن مشاعر الرفض والوحدة. إن حاجة الوالد الوحيد للحب هي حاجة حقيقية تمامًا مثل حاجة أي شخص آخر. ولأن هذه الحاجة لا يمكن تلبيتها بواسطة الزوج السابق أو بواسطة الطفل، فإن الوالد الوحيد عادة ما يطلب المساعدة من الأصدقاء. فهذه تعد طريقة فعالة لجعل خزان حبك ممتلئًا.

ولكن احذر وأنت تكون صداقات جديدة؛ فالوالد الوحيد في هذه المرحلة يكون ضعيفًا للغاية تجاه أفراد الجنس الآخر، والذين ربما يستغلونه في وقت الضعف.

ولأن الوالد الوحيد يكون في حاجة ماسة للحب، فهناك خطر محدق لقبول الحب من شخص ما سيقوم باستغلاله ماليًّا، وشعوريًّا. فمن المهم جدًّا أن يكون الوالد الوحيد شديد الحرص في اختيار الأصدقاء الجدد. ويعد المصدر الأكثر أمانًا للحب هو من الأصدقاء القدامى الذين يعرفون أفراد العائلة الممتدة. أما الوالد الوحيد الذي يحاول أن يلبي حاجته للحب بشكل غير مسئول، فيمكن أن ينتهي به الأمر بمأساة فوق مأساته.

بأطفالك، لديك مورد هائل من الحب. ففي أعماقهم هم يحبونك بالتأكيد، كما أنهم يحتاجون إلى حبك. بصفتهما طبيبتين نفسيتين، تقول "شيريل" و"بروديـنس تيبينس": "إن أفضل هدية يمكنك أن تعطيها لطفلك هي صحتك الشعورية، والجسدية، والروحية، والذهنية". الحقيقة المؤلمة كما قد تبدو هي أنك ربما تكون والدًا وحيدًا لعدة سنوات. وخلال هذا الوقت، طال أم قصر، يجب أن تعطي أطفالك القدوة للنزاهة والمسئولية، والتي يمكن أن يكون نموذجًا بالنسبة لهم في رحلتهم نحو البلوغ وهم يتحملون المسئولية.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

١٢

الحديث بلغات الحب في العلاقة الزوجية

قال أحد الأشخاص: "أفضل طريقة لحب أطفالك هي أن تحب والدتهم [الوالد]". وهذا صحيح؛ فجودة حياتك الزوجية تؤثر كثيرًا على الطريقة التي تتصل بها مع أطفالك وعلى الطريقة التي يتلقون بها الحب. فإذا كانت حياتك الزوجية سليمة - حيث كلا الوالدين يعاملان بعضهما البعض بعطف، واحترام، ونزاهة - فأنت وشريك حياتك سوف تشعران وتتصرفان كوالدين في تربية الأطفال. ولكن إذا كنتما انتقاديين، وقاسيين، وغير محبين تجاه بعضكما البعض، فمن غير المحتمل أن تكونا على تناغم وأنتما تربيان أطفالكما. والأطفال - الحساسين دائما للمشاعر - سيشعرون بهذا.

ربما يكون من الواضح الآن أن العنصر الشعوري الأكثر ضرورية في الحياة الزوجية هو الحب. فتمامًا كما لدى طفلك خزان حب شعوري، فأنت أيضًا لديك واحد، وشريك حياتك لديه واحد كذلك. فنحن نريد أن نشعر بأننا محبوبون بعمق

من أقراننا، وعندئذ سيبدو العالم رائعًا. ولكن عندما يكون خزان الحب فارغًا، فسيكون لدينا المشاعر المزعجة" مثل (شريك حياتي لا يجبني حقًّا)، وعالمنا كله سيبدو مظلمًا؛ حيث ينبثق معظم المروق وسوء السلوك في العلاقات الزوجية من خزانات حب فارغة.

لكي تشعر بأنك محبوب ولكي تقوي شعور طفلك بأنه محبوب، من الضروري أن تتحدث لغة حب شريك حياتك كذلك. نحن ننهي هذا الكتاب بالحديث عن لغات الحب للكبار. فكزوج أو زوجة، سوف تجد أن إحدى لغات الحب الخمس تتحدث إليك شعوريًّا بشكل أعمق من الآخرين. عندما يعبر شريك حياتك عن حبه لك بهذه اللغة الأساسية، تشعر حقًّا بأنك محبوب. أنت تحب جميع لغات الحب الخمس، ولكن هذه اللغة تعد مميزة.

ومثلما يختلف الأطفال، يختلف الكبار أيضًا فنادرًا ما يكون لدى زوج وزوجة لغة الحب الأساسية نفسها. فلا تفترض أن زوجتك تتحدث لغتك أو لغة تعلمتها أنت من والديك؛ فهذان خطآن شائعان. وربما قال والدك: "يا بني، أعط دائمًا الزهور إلى المرأة؛ فلا يوجد ما هو أهم من الزهور"، وبالتالي تقوم بإعطاء الزهور إلى زوجتك وتجد أن الأمر لا يعني لها الكثير. فالمشكلة ليست في صدقك، ولكن المشكلة أنك لا تتحدث لغتها الأساسية. فهي تقدر الزهور، ولكن إحدى اللغات الأخرى ستتحدث إليها بشكل أعمق.

إذا لم يكن الأزواج يتحدثون لغات بعضهم البعض الأساسية، فإن خزانات حبهم لن تملأ؛ فعندما يهبطون من القمة الشعورية "للوقوع في الحب"، فستبدو اختلافاتهم أكبر وسوف يتعاظم إحباطهم من بعضهم البعض. ربما يفكرون في المشاعر التي شعروا بها ويسعون إلى استعادة شعور "الوقوع في الحب" هذا، وبالتالي يصبحون سعداء مرة أخرى. ومع ذلك، فهم لا يعرفون كيفية فعل هذا مع أقرانهم؛ حيث إن الحياة في المنزل أصبحت مملة ومتوقعة وأقل بكثير من أن تكون مُرضية.

"الوقوع في الحب" أم الحب؟

العديد من الناس يدخلون الحياة الزوجية عبر تجربة "الوقوع في الحب"، والتي يرون خلالها كيان حبهم كشيء مثالي. وبينما يصيبهم العمى تجاه أية عيوب، فهم كذلك يكونون واثقين من أن تجربة حبهم تعد تجربة فريدة وأنهم أول من أحبوا بهذا العمق. بالطبع، في وقت محدد تتفتح أعينهم، ويستيقظون من غفلتهم، فيستطيعون أن يروا حقيقة الشخص الآخر كما هي، بجميع عيوبه. الأغلبية العظمى من تجارب "الوقوع في الحب" تنتهي "بالخروج من الحب".

معظم الناس قد وقعوا في الحب، وربما عدة مرات، وهم يستعيدون هذه التجارب، ويشكرون ربهم أنهم لم يرتكبوا شيئًا أحمق، عندما كانت الأحاسيس في ذروتها. ولكن العديد من الناس اليوم يتصرفون بناء على دافع طائش ويسببون ضررًا بالغًا لعائلاتهم. وهذه هي الطريقة التي تبدأ بها الخيانة الزوجية، بالسعي وراء شعور بعيد المنال ربما شعروا به أثناء شهور زواجهم الأولى. ولكن المشاعر الأقل لا تعني أن الحب يتلاشى.

هناك فرق بين الحب وبين أن تكون "واقعًا في الحب". فشعور "الوقوع في الحب" هو شعور مؤقت، رد فعل شعوري فطري عادة ما يكون له أساس منطقي ضعيف. أما الحب الصادق فهو شيء مختلف تمامًا، لأنه يعطي الأولوية لاحتياجات الشخص الآخر، ويرغب في أن ينمو ويزدهر شريك الحياة. يتيح الحب الصادق لشريك الحياة الاختيار ليعيد الحب. ففي العلاقة الزوجية، نحتاج جميعًا إلى شريك الحياة الذي سيختار أن يحبنا. وعندما يحدث هذا، يمكننا أن نستقبل الحب بسعادة من الشخص الآخر، ونشعر بسعادة غامرة أن شريك حياتنا يستفيد من جهودنا لحبه وجعله سعيدًا.

هذا النوع من الحب يتطلب تضحية وعملاً شاقًا. معظم الأزواج يصلون إلى مرحلة يفقدون فيها المشاعر المرغوبة لـ"الوقوع في الحب"، ويتساءلون ما إذا كانوا لا يزالون يحبون الشخص الذين تزوجوه. وعندئذ ينبغي عليهم أن يقرروا إذا ما كانوا سيجعلون علاقتهم الزوجية تنجح، أم سيعتنون بأقرانهم بغض النظر عن أي شيء آخر، أو إذا ما كانوا فقط سيتوقفون عن محاولة التحكم في العلاقة.

ربما تجد نفسك تفكر: "ولكن هذا يبدو غير مثمر. الحب كـ "موقف" مع سلوك مناسب؟" كما ذكرت في كتاب *لغات الحب الخمس*، فإن بعض الأزواج يحبون ويرغبون في الألعاب النارية.

أين هي الشهب، والبالونات، والمشاعر العميقة؟

ماذا عن روح الترقب، والبريق في العين، وحماس الحب، وإثارة اللقاءات الزوجية؟ وماذا عن الأمان الشعوري لمعرفة أنني رقم واحد في أفكار شريك حياتي؟

هذا ليس خطأ، بالطبع. فمثل هذه المشاعر في بعض الأوقات تكافئ التزامنا للعلاقة، ولكننا لا يجب أن نتوقعها. فبالرغم من أننا نحتاج حقًا إلى أن يقوم شريك حياتنا بملء خزان حبنا، فسوف يفعل هذا إذا كان يتحدث لغة الحب التي نفهمها.

هذا ما كانت تفتقده "كارلا" في علاقتها الزوجية. فقد قالت لأختها في أحد الأيام: "أنا بكل بساطة لا أشعر بأن "ريك" يحبني، فعلاقتنا فاترة وأشعر بالوحدة. لقد اعتدت أن أكون رقم واحد في حياة ريك، ولكن الآن أنا في المرتبة العشرين تقريبًا – بعد عمله، والجولف، وكرة القدم، والكشافة، وعائلته، والسيارة، وأي شيء آخر تقريبًا. أنا أظن أنه سعيد أنني هنا، أقوم بدوري، ولكنه لا يعبر لي عن تقديره. نعم، هو يحضر لي هدايا لطيفة في عيد الأم، وعيد ميلادي، وعيد زواجنا، وهو يرسل لي الزهور في جميع الأيام المناسبة، ولكن الهدايا تبدو فارغة.

ريك لم يخصص أي وقت لي. فنحن لا نذهب إلى أي مكان معًا، ولا نفعل أي شيء معًا، ونادرًا ما أصبحنا نتحدث. أنا أغضب من مجرد التفكير بهذا الشأن. لقد اعتدت أن أتوسل إليه أن يقضي وقتًا معي، وهو يقول إنني كنت أنتقده. لقد طلب مني أن أتركه وحده. لقد قال إنني يجب أن أشكر الله، أن لديه عملاً جيدًا، وأنه لا يتعاطى المخدرات، وأنه لا يخونني. حسنًا، اسمح لي، ولكن هذا ليس كافيًا. أنا أريد زوجًا يحبني، ويتصرف كما لو كنت شيئًا مهمًا بما يكفي ليقضي وقتًا معه".

هل اكتشفت لغة الحب التي تفهمها "كارلا" بشكل أفضل؛ والتي لا يتحدث بها "ريك"؟. "ريك" يتحدث لغة الهدايا؛ و"كارلا" تحتاج إلى الوقت النوعي. في السنوات الأولى، تلقت هداياه كتعبير عن الحب؛ ولكن لأنه تجاهل لغة حبها الأساسية، فإن خزان حبها فارغ الآن وهداياه لم تعد تساوي الكثير.

إذا استطاع كل من "كارلا" و"ريك" أن يكتشفا لغات حب بعضهما الأساسية وتعلما الحديث بها، فإن الدفء الشعوري للحب يمكن أن يعود إلى علاقتهما الزوجية. كلا، ليس النشوة الملحة، غير العقلانية لتجربة "الوقوع في الحب"، ولكنه شيء أكثر أهمية بكثير - شعور داخلي عميق بأن كليهما محبوب من شريك حياته. فكلاهما سوف يعرف أنه رقم واحد للآخر، وأنهما يحترمان، ويعجبان، ويقدران بعضهما البعض، ويريدان أن يكونان معًا، ويعيشان في شراكة حميمة.

هذا هو نوع الحياة الزوجية الذي يحلم به الناس، ومن الممكن أن يكون واقعًا، عندما يتعلم الزوجان أن يتحدثا لغة حب بعضهما على نحو منتظم. ومن الأمور التي سوف تجعلهما والدين أكثر قوة هو العمل بشكل أكثر كفريق أثناء إعطاء الأطفال الأمن وشعور أكبر بالحب. دعونا نر كيف يمكن أن يتم هذا مع كل لغة من لغات الحب.

كلمات التوكيد

قال "مارك": "عملت بجد، وأحقق نجاحًا في عملي. أنا والد جيد، وفي رأيي، زوج جيد. كل ما كنت أنتظره من زوجتي هو القليل من التقدير، ولكن عوضًا عن ذلك، ما حصلت عليه هو النقد. لا يهم كيف أعمل بجد أو ماذا أفعل، فإن هذا لا يكفي أبدًا. دائمًا ما تذكرني جين بشيء. أنا فقط لا أفهم هذا. معظم النساء كن سيكنَّ سعداء لأن لديهن زوجًا مثلي. لماذا هي انتقادية للغاية؟".

بطريقة عصبية بقدر استطاعته، يلوح "مارك" براية مكتوب عليها: "لغة حبي هي كلمات التوكيد. هل سيحبني أحد؟".

ولكن "جين" لا تعرف عن لغات الحب الخمس أكثر مما يعرف "مارك". فهي لا تستطيع أن ترى رايته وليست لديها فكرة بشأن سبب شعوره بأنه غير محبوب؛ فهي تفكر: "أنا ربة منزل جيدة، فأعتني بالأطفال، وأعمل طوال الوقت، وأجعل نفسي أبدو جذابة. ما الذي يمكن أن يريده أكثر من ذلك؟ معظم الرجال سيكونون سعداء لكي يذهبوا إلى المنزل ليجدوا وجبة جيدة ومنزلًا نظيفًا".

من المحتمل أن "جين" لا تعرف حتى أن "مارك" لا يشعر أنه محبوب. هي تعرف ببساطة أنه ينفجر بشكل دوري ويقول لها أن تتوقف عن أن تكون انتقادية

له. إذا تم سؤاله، فإن "مارك" كان من المحتمل أن يعترف بأنه يستمتع بالوجبات الجيدة ويقدر المنزل النظيف، ولكن هذه الأمور لا تلبي حاجته الشعورية للحب. فلغته الأساسية هي كلمات التوكيد، وبدون مثل هذه الكلمات فإن خزان حبه لن يمتلئ أبدًا.

فبالنسبة للزوج الذي تعد لغة حبه الأساسية هي كلمات التوكيد، فإن التعبيرات المنطوقة والمكتوبة عن التقدير تعد بمثابة المطر الهابط على حديقة في الربيع.

"أنا فخورة جدًّا بك وبالطريقة التي عالجت بها الموقف مع روبرت".

"هذه وجبة رائعة، أنت تستحقين مكانًا في قائمة شرف كبار الطهاة".

"إن العشب يبدو جميلًا حقًّا. شكرًا على جهدك الكبير".

"أووو، ألست تبدين مدهشة الليلة!".

"لم أقل هذا لك منذ وقت طويل، ولكنني حقًّا أقدر أنك تعمل بانتظام، وتساعد في دفع الفواتير. أعرف أن الأمر شاق عليك في بعض الأحيان. لذا، أشكرك جدًّا لمساهمتك العظيمة".

"أنا أحبك جدًّا. فأنت أروع زوج/ زوجة في العالم!".

كلمات الدعم ربما تكون مكتوبة كما يمكن أن تكون منطوقة. فقبل أن نتزوج، كتب العديد منا خطابات حب وأشعارًا. لماذا لا نواصل أو نحيي هذا التعبير عن الحب بعد الزواج؟ إذا كنت تجد أن الكتابة أمر صعب، فاشتر بطاقة، وضع خطًّا تحت الكلمات التي تعبر عن مشاعرك وربما ملحوظة موجزة في أسفل البطاقة.

تحدث بكلمات التوكيد في وجود أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء، وسوف تحصل على مزيد من الفائدة. فليس فقط سيشعر شريك حياتك بأنه محبوب، ولكنك أيضًا سوف تكون قد أعطيت الآخرين نموذجًا لكيفية التحدث بكلمات التوكيد. دع والدة زوجتك تسمع تفاخرك بشأن زوجتك، وربما سيكون لديك مشجع لمدى الحياة!

إذا ما تم الحديث أو كتابة مثل هذه الكلمات بشكل صادق، فهي تتحدث كثيرًا إلى الشخص الذي تعد لغة حبه الأساسية هي كلمات التوكيد.

الوقت النوعي

كتب "جون" إليَّ بعد أن قرأ كتاب *لغات الحب الخمس* قائلًا: "الأول مرة أدرك ما وراء شكوى "بيث" المتكررة بشأن عدم قضائنا وقتًا معًا - فقد كانت لغة حبها الأساسية هي الوقت النوعي.

وكتب "جون": "قبل هذا، كنت أتهمها دائمًا أنها سلبية، وغير مقدرة لكل ما فعلته من أجلها، فأنا شخص أفعال - أحب أن أنظف الأشياء المتسخة، وتنظيم الأشياء. ومنذ أول أيام زواجنا كنت دائمًا أجيد إصلاح الأشياء في جميع أنحاء المنزل، وأحافظ على الفناء حسن المظهر. لم أفهم أبدًا لماذا لم تبد "بيث" مقدرة كل هذا، فعلى العكس من ذلك كانت دائمًا تشتكي من أننا لا نقضي الوقت معًا.

ولكن عندما تبصرت بالحقيقة، أدركت أنها قدرت حقًّا هذه الأشياء، ولكن هذه الأشياء لم تجعلها تشعر بأنها محبوبة؛ لأن الخدمة لم تكن لغة حبها. ولهذا، فقد كان أول شيء أفعله هو أن أخطط لعطلة نهاية أسبوع نقضيها بالخارج، نحن الاثنان فقط. لم نكن قد فعلنا هذا منذ عدة سنوات. وعندما عرفت أنني أقوم بوضع الترتيبات، كانت مثل الطفل الذاهب إلى رحلة".

بعد عطلة نهاية الأسبوع المميزة، فحص "جون" مواردهما المالية وقرر أن يقضي معها عطلة نهاية أسبوع مرة كل شهرين. وقد أخذتهما جولات نهاية الأسبوع تلك إلى مناطق مختلفة من الولاية التي يقيمان بها. وقد استكمل خطابه قائلًا:

"لقد أخبرتها كذلك بأنني أردت أن أقضي معها خمس عشرة دقيقة كل ليلة لكي نتبادل الحديث حول اليوم. لقد اعتقدت أن هذا سيكون رائعًا، ولكنها صدقت بصعوبة أنني سأبدأ هذا.

منذ خروجنا الأول في عطلة نهاية الأسبوع، وأصبحت طريقة "بيث" مختلفة تمامًا. فهي تعبر عن تقديرها فيما يتعلق بجميع الأشياء التي أفعلها في جميع أنحاء المنزل. وأيضًا، لم تعد منتقدة - نعم، فإن لغة حبي الأساسية هي كلمات التوكيد. لم نشعر بهذه الراحة منذ سنوات. وندمنا الوحيد هو أننا لم نكتشف لغات الحب الخمس في وقت مبكر من زواجنا".

تعد تجربة "بيث" و "جون" مشابهة لتجارب آلاف الأزواج الآخرين عندما يكتشفون لغات الحب الأساسية لبعضهم البعض. فمثل "جون"، ينبغي علينا

كزوجين أن نعرف لغة الحب الأساسية لشريك حياتنا، وأن نتعلم أن نتحدث لغة الحب هذه بانتظام. فعندما تفعل هذا، فسيكون للغات الحب الأربع الأخرى معنى أفضل، لأن خزان حب شريك حياتك سيبقى ممتلئًا.

الهدايا

جميع الثقافات البشرية تعتبر إعطاء الهدايا بمثابة تعبير عن الحب بين الزوج والزوجة. ويبدأ هذا عادة قبل الزواج، في مرحلة التعارف في الثقافات الغربية أو قبل المرحلة التي تسبق الزواج الرسمي. في الغرب، فإن إعطاء الهدايا يكون ملاحظًا بالنسبة للذكر أكثر منه بالنسبة للأنثى، ولكن تلقي الهدايا ربما يكون كذلك لغة الحب الأساسية للرجال. فالعديد من الأزواج قد اعترفوا بأنهم عندما تعود زوجاتهم إلى المنزل وتريهم الملابس التي قمن بشرائها لأنفسهن، ويكون تفكيرهم الصامت هو: "أنا أتساءل عما إذا كانت سوف تفكر يومًا بشأن أن تحضر لي قميصًا، أو ربطة عنق، أو جوربًا؟ هل تفكر أبدًا بشأني عندما تقوم بالتسوق؟".



يتساءل العديد من الأزواج: "هل تفكر أبدًا بشأني عندما تقوم بالتسوق؟".

بالنسبة للأزواج الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي تلقي الهدايا، فإن الهدية تقول: "لقد كان يفكر بشأني"، أو "انظر ماذا اشترت من أجلي". تتطلب معظم الهدايا قدرًا كبيرًا من التفكير، وهذا الإمعان في التفكير هو الذي ينقل الحب. فنحن نقول حتى: "إن التفكير هو ما يهم". ومع ذلك، فإن التفكير الذي يبقى في رأسك ليس هو ما يهم - فالهدايا يجب فعلًا أن يتم تقديمها.

ربما تكون غير متأكد من الشيء الذي تعطيه. إذا كان الأمر كذلك، فاحصل على المساعدة. عندما اكتشف "روب" أن لغة حب زوجته الأساسية هي الهدايا، كان في حيرة من أمره لأنه لم يعرف كيف يشتري الهدايا. ولهذا فقد قام بتوظيف أخته لكي تذهب للتسوق معه مرة في الأسبوع لكي يشتري لزوجته هدية. وبعد ثلاثة أشهر من فعل هذا، أصبح قادرًا على اختيار هداياه.

استمتع "بيل" - زوج "ساندي" - بالجولف، وعرفت "ساندي" أنه سيحب شيئًا مرتبطًا بهوايته. ولكن ما هو؟ فهي لم تعرف أبدًا الكثير بشأن اللعبة. ولهذا فقد طلبت من أحد أصدقائه في لعب الجولف مرتين في السنة أن يحصل لها على هدية مرتبطة بالجولف تقوم بإعطائها لـ "بيل". لقد كان دائمًا مبتهجًا من مدى توافق الهدية مع رغباته.

كان "بارت" يرتدي حلة وربطة عنق خمسة أيام في الأسبوع. وقد كانت زوجته "آني" تزور المحل الذي يشتري منه "بارت" حلله مرتين في الشهر، وتطلب من البائع أن يختار لها ربطة عنق له. وقد احتفظ البائع بقائمة بالحلل؛ بحيث تتناسق دائمًا ربطات العنق معها. كان "بارت" يخبر الجميع كم أن زوجته "آني" تفكر بشأنه.

بالطبع، شراء هدايا للزوج يفترض أن الزوجة لديها أموال متاحة. فإذا لم تكن تعمل خارج المنزل، فينبغي أن يتفقا على مقدار شهري من المال يمكنها أن تشتري منه الهدايا. فإذا كانت لغة حبه الأساسية هي الهدايا، فإن زوجها سوف يكون سعيدًا بإجراء هذا التعديل في الميزانية.

هناك دائمًا طريقة لكي تتعلم الحديث بلغة حب شريك حياتك الأساسية. ربما يتطلب الأمر بعض الإبداع، ولكن ليس هناك قانون ينص على أنك يجب أن تفعل الأشياء مثلما يفعلها الآخرون. اجعل الهدية التي تختارها مرتبطة بهواية شريك حياتك، أو مرتبطة بشيء مثير لاهتمامه بدأ باستكشافه للتو، أو اشتر هدية عندما تكونان بعيدين معًا لمدة يوم أو اثنين. من الممكن أن تشتري بطاقة هدية لمطعم يحبه كلاكما، أو تذاكر لمسرحية أو حفلة موسيقية، أو حتى شهادة مصنوعة يدويًّا تفيد بقيامك بمقدار معين من العمل الذي ينبغي القيام به في المنزل أو الفناء سواء بواسطتك أو بواسطة مهني، أو قضاء يومين هادئين في منتجع سياحي لأم الأطفال الصغار. كذلك من الممكن أن تكون هديتك لشريك حياتك نظامًا صوتيًّا جديدًا، أو، عملًا ينبغي القيام به بشأن بيانو قديم يقدره شريك حياتك.

أعمال الخدمة

كان "آندي" غاضبًا عندما تحدث مع مرشد نفسي. "أنا لا أفهم ذلك. قالت سارة إنها تريد أن تكون أمًّا متفرغة، وهذا جيد بالنسبة لي؛ حيث إنني أكسب ما يكفي من المال لتوفير أساسيات الحياة لنا. ولكن إذا كانت ستبقى في المنزل، فأنا لا أفهم لماذا لا يمكنها الحفاظ على المنزل في حالة لائقة. عندما أعود إلى المنزل في المساء، يكون الأمر أشبه بالدخول إلى منطقة منكوبة؛ فالسرير غير مرتب، وثوب نومها لا يزال على الكرسي، والملابس النظيفة مكدسة فوق المجفف، ولعب الطفل مبعثرة في كل مكان. وإذا ذهبت للتسوق، فإن الخضراوات والفاكهة تظل في الحقائب. وهي تشاهد التليفزيون ولا تعطي أي اهتمام إلى ما سنتناوله على العشاء.

لقد سئمت العيش في مكان قذر. كل ما أطلبه هو أن تجعل المنزل في وضع لائق متوسط. ليس عليها أن تطبخ كل ليلة - يمكننا أن نخرج مرتين في الأسبوع".

كانت لغة حب "آندي" الأساسية هي أعمال الخدمة وكان القياس على خزان حبه يشير إلى أنه فارغ. فهو لم يهتم إذا ما بقيت "سارة" في المنزل أو عملت خارج المنزل، ولكنه أراد أن يعيش بقدر من النظام أكبر مما يعيشان به. فقد شعر بأنها إذا ما اهتمت بشأنه فسوف تظهر هذا الاهتمام عن طريق جعل المنزل في وضع أفضل وإعداد الوجبات عدة مرات في الأسبوع.

لم تكن "سارة" بطبيعتها شخصًا منظمًا، فقد كانت مبدعة وتستمتع بعمل الأشياء المثيرة مع الأطفال. وقد وضعت علاقتها مع الأطفال على مستوى أولوية أعلى من الحفاظ على المنزل نظيفًا. لذا، بدا أن الحديث بلغة حب "آندي" الأساسية - أعمال الخدمة - أمر مستحيل تقريبًا بالنسبة لها.

ربما تساعدك قصتهما على فهم السبب في أننا نستعمل مجاز اللغة. فإذا نشأت متحدثًا للإنجليزية، فحينئذ يمكن أن يبدو تعلم الألمانية أو اليابانية أمرًا شديد الصعوبة. وعلى نحو مماثل، يمكن أن يكون تعلم لغة أداء الخدمة أمرًا صعبًا. ولكن عندما تتوصل إلى فهم أن الخدمة هي لغة حب شريك حياتك الأساسية، فيمكنك أن تقرر إيجاد طريقة لكي تتحدثها بطلاقة.

بالنسبة إلى "سارة"، كان الحل هو إجراء ترتيب مع الفتاة الجامعية التي تسكن بالجوار لكي تأتي في وقت متأخر من بعد الظهر لكي تلعب مع الأطفال؛ بحيث يكون بإمكان "سارة" أن تعطي المنزل علاجًا من نوع "دعنا نحب آندي". وفي مقابل العناية بالأطفال، قامت بإعطاء الفتاة دروسًا في مادة الجبر عدة مرات في الأسبوع. وكذلك، بدأت "سارة" في التخطيط لثلاث وجبات عشاء كل أسبوع، عن طريق تحضيرها في الصباح، وترك اللمسات الأخيرة فقط إلى الليل.

وقررت زوجة أخرى في موقف مشابه، جنبًا إلى جنب مع صديقة، أن تأخذ دورة في تحضير الوجبات الرئيسية في معهد فني محلي. لقد قام الصديقتان بالاعتناء بأطفال بعضهما البعض بينما كانتا في الدرس، وكذلك استمتعا بالتحفيز من مقابلة أشخاص جدد في الدرس.



إن فعل شيء تعرف أن شريك حياتك يحبه هو إحدى لغات الحب الأساسية؛ فأعمال مثل تفريغ غسالة الصحون، والهرولة إلى مخزن الأدوية لإحضار الأدوية، وإعادة ترتيب أثاث المنزل، وتشذيب الشجيرات، وتنظيف المراحيض، تعد جميعها طرقًا للخدمة، ومن الممكن أن تكون أشياء ضئيلة مثل تنظيم الأوراق، أو تغيير حفاضات الطفل. ليس من الصعب أن تكتشف أكثر شيء يرغبه شريك حياتك - فقط فكر في أكثر شيء اشتكى بشأنه في الماضي. إذا كنت تستطيع أن تفعل أعمال الخدمة هذه كتعبير عن الحب، فسوف تبدو أعمالًا أسمى بشكل أكثر مما إذا فكرت فيها باعتبارها مهمات مملة ليس بها أي معنى مميز.

إن فعل شيء تعرف أن شريك حياتك يحبه هو أحد لغات الحب الأساسية.

التلامس الجسدي

لا ينبغي علينا أن نساوي ببساطة بين التلامس الجسدي والعلاقة الحميمة في العلاقة الزوجية. فمما لا شك فيه أن العلاقة الحميمة تشمل التلامس، ولكن التلامس الجسدي كتعبير عن الحب يجب ألا يكون مقصورًا فقط على العلاقة الحميمة. فوضع يدك على كتف شريك حياتك، أو تحريك يديك خلال شعره، أو تدليك رقبته أو ظهره، أو لمس ذراعه أثناء إعطائه كوبًا من القهوة - فهذه جميعها

تعبيرات عن الحب. بالطبع، يتم التعبير عن الحب كذلك بمسك الأيدي، والتقبيل، والعناق، والمداعبة والعلاقة الحميمة. بالنسبة لشريك الحياة الذي تعد لغة حبه الأساسية هي التلامس الجسدي، فإن هذه هي الأصوات الأعلى في الحب.

تقول "جيل": "عندما يستغرق زوجي وقتًا في تدليك ظهري، أعرف أنه يحبني. فهو يركز عليَّ. وكل حركة من يديه تقول: أحبك. أشعر بأنني أقرب إليه عندما يلمسني". هنا، تكشف "جيل" بوضوح عن لغة حبها الأساسية، وهي التلامس الجسدي. وهي ربما تقدر الهدايا، وكلمات التوكيد، والوقت النوعي، وأعمال الخدمة. ولكن الشيء الذي ينقل الحب بعمق على المستوى الشعوري هو تلامس زوجها الجسدي. فبدون هذا، ربما تبدو الكلمات فارغة، وقد تبدو الهدايا والوقت لا معنى لهما، كما قد تبدو أعمال الخدمة ككثير من الواجب. ولكن إذا كانت تتلقى التلامس الجسدي، فإن خزان حبها سيكون ممتلئًا وسيؤدي الحب المعبَّر عنه باللغات الأخرى إلى جعله يفيض.

ولأن الدافع الجنسي عند الرجل يستند إلى الجسد، بينما الدافع الجنسي عند المرأة يستند إلى المشاعر، فإن الأزواج عادة يفترضون أن لغة حبهم الأساسية هي التلامس الجسدي. وينطبق هذا بشكل خاص على أولئك الذين لا تتم تلبية حاجاتهم العاطفية بانتظام؛ حيث تطغى رغبتهم في تحرير الكبت على حاجتهم للحب الشعوري، وهم يعتقدون أن هذه هي حاجتهم الأعمق. ولكن، إذا تمت تلبية حاجاتهم العاطفية، فربما يتبينون أن التلامس الجسدي ليس هو لغة حبهم الأساسية. ومن بين الطرق لمعرفة هذا هي مدى حبهم للتلامس الجسدي غير المرتبط بالعلاقة العاطفية. فإذا كان هذا ليس على رأس قائمة رغباتهم، فإن التلامس الجسدي على الأرجح ليس لغتهم الأساسية.

اكتشف وتحدث لغة حب شريك حياتك

قد تسأل: هل ينجح هذا حقًّا؟ هل سيحدث الفارق في علاقاتنا الزوجية؟". أفضل طريقة لاكتشاف هذا هي أن تحاول. إذا لم تكن تعرف لغة حب شريك حياتك الأساسية، فيمكنك أن تطلب منه أن يقرأ هذا الفصل أو أن تتحدث بشأنه، وربما

ينبغي عليك أن تخمن. فكر بشأن شكاويه، وطلباته، وسلوكه. وكذلك، فإن لغة الحب التي يتحدث بها معك ومع الآخرين ربما تعطيك دليلًا.

مع هذا التخمين المستنير في عقلك، ركز على اللغة الأساسية المحتملة وانظر ماذا يحدث على مدار الأسابيع القليلة التالية. فإذا كنت قد حكمت بشكل صحيح، فمن المرجح أن ترى تغيرًا في طريقة وروح شريك حياتك. وإذا سأل عن السبب في تصرفك بطريقة غريبة، فيمكنك فقط أن تقول إنك قرأت شيئًا عن لغات الحب، وإنك تحاول أن تكون حبيبًا أفضل. ستكون هناك احتمالات جيدة أن يريد شريك حياتك أن يعرف المزيد، وربما تريدان أن تقرءا كتاب *لغات الحب الخمس* معًا، بالإضافة إلى هذا الكتاب.

تحدث لغة حب شريك حياتك الأساسية، وتحدث لغة حب طفلك الأساسية. وعندما تجد أن هذا يحدث فارقًا، شارك رسالة هذا الكتاب مع عائلتك الكبيرة والأصدقاء. فأسرة تلو أسرة، يمكننا أن نصنع مجتمعًا أكثر محبة. وما تفعله في حب عائلتك سوف يحدث الفارق في أمتنا.



لغات الحب الخمس للأطفال

التلامس الجسدي

كلمات التوكيد

الوقت النوعي

الهدايا

أعمال الخدمة

ما الذي ربما لا يزال أمامنا؟

عندما تدرك وتبدأ في الحديث بلغة الحب الأساسية لطفلك، نحن نعرف أن النتيجة ستكون علاقة أسرية أكثر متانة ومنافع لك ولأطفالك. فكما قلنا في الفصل الأول، لن ينهي التحدث بلغة حب طفلك كل المشاكل، ولكن يمكنه أن يجلب الاستقرار إلى منزلك والأمل إلى طفلك. إنها فرصة رائعة!

ولكن ربما يكون لديك شكوك وتخوفات أخرى، عندما تبدأ في الحديث بلغة حب جديدة - تخوفات بشأن ماضيك أو قدراتك في الوقت الحاضر. فمثل هذه التخوفات أيضًا تمثل فرصًا. والآن نحن نفكر بشأن هذه الفرص المميزة، بغض النظر عن موقفك السابق أو الحاضر.

ربما يبدو أن القارئ المثالي لهذا الكتاب هو زوجان يبدآن في بناء عائلة، أو من لديهما أطفال صغار جدًّا. ومع ذلك، نحن نعرف أن بعض قرائنا لديهم أطفال أكبر سنًّا في المنزل أو حتى أطفال بالغون. ربما تفكر: *لو كان فقط لدي هذا الكتاب في وقت سابق ... ولكن الوقت تأخر الآن*. يتذكر العديد من الآباء والأمهات الطريقة التي أنشأوا بها عائلتهم ويدركون أنهم لم يقوموا بعمل جيد

لتلبية احتياجات أطفالهم الشعورية. والآن، فإن هؤلاء الأطفال ربما يكونون كبروا وأصبحت لهم عائلات خاصة بهم.

إذا كنت من بين أولئك الآباء والأمهات الشاعرين بالندم، فربما تتذكر وتسأل لماذا سارت الأمور على نحو خطأ؛ فربما يكون عملك قد أخذك بعيدًا عن منزلك خلال سنوات تربية الأطفال المهمة تلك، أو ربما كانت طفولتك المضطربة التي جعلتك غير مجهز لتكون والدًا. ربما تكون قد عشت كل حياتك بخزان حب فارغ؛ بحيث لم تتعلم أبدًا كيف تتحدث الحب إلى أطفالك.

بالرغم من أنك قد تعلمت الكثير منذ تلك السنوات، فربما تكون قد توصلت إلى الخلاصة، وهي أن "ما حدث، قد حدث، ولا يوجد الكثير مما نستطيع أن نفعله بشأنه الآن". هنا نود أن نقترح احتمالًا آخر: "ما الذي ربما لا يزال أمامنا؟". فالفرص لاتزال موجودة، والشيء الرائع في العلاقات الإنسانية هو أنها ليست ثابتة. واحتمالية جعلهما أفضل دائمًا موجودة.



الشيء الرائع في العلاقات الإنسانية هو أنها ليست ثابتة.

تطوير علاقة وثيقة مع أطفالك المراهقين أو البالغين ربما يتطلب هدم الجدران وبناء الجسور - بعض هذا العمل شاق جدًّا ولكنه ذو فائدة كبيرة. وربما يكون الوقت حان لكي تعترف لأطفالك بما اعترفت به لنفسك بالفعل - أنك لم تقم بعمل جيد لتوصيل الحب على مستوى شعوري. إذا كانوا لا يزالون في منزلك أو يعيشون بالقرب منك، فيمكنك أن تفعل هذا وجهًا لوجه، ناظرًا في عيونهم وطالبًا منهم الصفح. أو ربما تحتاج إلى أن تكتب هذا في خطاب، مقدمًا اعتذارًا صادقًا، ومعبرًا عن الأمل من أجل علاقة أكثر إيجابية في المستقبل. أنت لا تستطيع أن تلغي الماضي، ولكن يمكنك أن تشكل نوعًا مختلفًا من المستقبل.

ربما لم تكونوا فقط متواصلين سيئين، ولكنكم حقًّا أسأتم إلى أطفالكم، شعوريًّا، أو جسديًّا، أو عاطفيًّا. وربما كانت الكحوليات أو المخدرات شركاءكم في الجريمة، أو ربما يكون ألمكم وعدم نضجكم سلمكم ضحايا إلى غضبكم. لكن أيًّا ما كان فشلكم، فلم يفت الأوان بعد لكي تهدموا الجدران. فلا يمكنكم أبدًا أن تبنوا

جسورًا بدون التخلص من الجدران (إذا كنت لا تزال تسيء إلى أطفالك، فمن المرجح أنك في حاجة إلى مرشد نفساني مدرَّب ليساعدك على إيقاف هذا الأسلوب المدمر).



لا يمكنكم أبدًا أن تبنوا جسورًا بدون التخلص من الجدران.

إن الشيء الأكثر إيجابية لكي تفعل هذا مع فشل سابق هو أن تعترف به وتطلب الصفح. فلن تستطيع أن تمحو الأفعال بعد الآن، إلا إذا استطعت أن تمحو نتائجها. ولكن يمكنك أن تشعر بالتطهير الشعوري والروحي من خلال الاعتراف واحتمالية الصفح. فسواء قام أطفالك بالتعبير لفظيًّا عن صفحهم أم لا، فإن حقيقة أنك أصبحت ناضجًا بشكل كاف لكي تعترف بفشلك يعطيهم المزيد من الاحترام لك. وفي الوقت المناسب، ربما يكونون غير متحفظين مع جهودك لبناء الجسور. ومن يعلم، فربما يأتي اليوم عندما يمنحونك امتياز علاقة أقرب معهم - ومع أطفالهم.

فحتى إذا لم تكن الوالد الذي تمنيت أن تكون، يمكنك أن تبدأ الآن في أن تحب أطفالك بطرق تجعلهم يشعرون بأنهم محل تقدير صادق. وعندما يكون لديهم أطفال، ستعرف أنك تؤثر في جيل آخر من عائلتك - هؤلاء الصغار الذين لديهم الآن فرصة أفضل في تلقي الحب غير المشروط في كل أيامهم.

وبخزانات حب ممتلئة، سيكون أحفادك متقبلين وفعالين عقليًّا، وروحيًّا، وكذلك في علاقاتهم، بشكل أكبر مما كانوا، عندما لا تكون خزانات الحب لديهم ممتلئة. فعندما يشعر الأطفال بأنهم محبوبون بصدق، فإن عالمهم كله سيبدو أكثر إشراقًا. وستكون روحهم أكثر اطمئنانًا، وسيكون من المرجح أكثر أن يصلوا إلى أعلى ما يمكنهم الوصول إليه في العالم.

أحلم (أنا جاري) بيوم يستطيع فيه كل الأطفال أن يكبروا في منازل مليئة بالحب والأمان، حيث يمكن لطاقاتهم النامية أن توجه إلى التعلم والخدمة بدلًا من الالتماس والبحث عن الحب الذي لم يتلقوه في المنزل. فرغبتي هي أن يساعد هذا الكتاب في أن يصبح هذا الحلم حقيقة للعديد من الأطفال.

لقد ذكر "جاري" فرصة التطهر الشعوري والروحي من خلال الصفح. وأنا (روس) أحثك على تذكر البعد الروحي في تربية الأطفال. إن المصدر الأكبر للتشجيع الذي وجدته في تربية أطفالي هو بعض مقولات الحكمة القديمة. فقد كان لدي أنا وزوجتي الكثير من الجسور الشاقة لكي نعبرها، بما في ذلك مولد ابنة مصابة بتخلف عميق، ويمكننا أن نؤكد أن الله دائمًا كان قريبًا منا وساعدنا في هذه المحنة. إن نصائحي المفضلة للآباء والأمهات هي أبيات من أحد كتب الحكمة القديمة وهي تقول:

لقد كنت صغيرًا، والآن أنا كبير

ومع ذلك فلم أر الله يتخلى عن الصالحين أبدًا

أو أطفال يلتمسون الخبز؛

فهم دائمًا جوادون ويقدمون مجانًا

وسيبارك الله أطفالهم.

لقد توقفت كثيرًا عند هذه الأبيات لسنوات كثيرة، وتذوقت معانيها مرات لا تحصى. ولم أر أن الله تخلى عن الصالحين أبدًا، وقد رأيت أن أطفال الصالحين يبارك الله فيهم.

وعندما رأيت أطفالي ينمون ويبلغون في كل شيء، رأيت فعلًا أن الله يحقق ما يعد. لقد مررت أنا و"بات" بالعديد من التجارب التي وجدنا فيها صعوبة حقيقية في رؤية طريقنا، ولكن الله أخرجنا من هذه التجارب.

أنا أريد أن أشجعك في تربيتك للأطفال. وبغض النظر عن موقفك الآن أو في المستقبل، فإن الله لن يتخلى عنك، وسوف يساعدك دائمًا في وقت الحاجة وسيقدم لك الدعم للنهاية. فعندما تربي أطفالك، هناك فرص لكي تنمي الجوانب الروحية لحياتهم- وحياتك.

ويقول أحد الحكماء القدماء:

لا تخش شيئًا، فإن ربك موجود

ولا تفزع من شيء، فما دمت قريبًا من الله

فسيساعدك ويدعمك!

مثل هذه السطور يمكن أن تساعدك في بعض الفترات الصعبة في الحياة وفي تربية الأطفال – هذه الأسطر بالتحديد ساعدتني أنا و"بات". فبدون ثقتنا بالله، أعرف أن حكايتنا كانت ستكون مختلفة تمامًا.

يقول بعض الناس: "الأطفال أحباب الله"؛ فالأطفال بالنسبة لكثيرين يعتبرون أروع هدية يمكن أن تكون لدينا. وبالتأكيد فإن الأطفال يعنون كل شيء للعديد من الآباء والأمهات. ولهذا، أود أن أقترح عليك أن تقوم بإعداد قائمة بـ"متطلبات" الوالد الجيد. لا تدع كلمة متطلبات تضع ضغطًا عليك، أو تجعلك تشعر بالذنب كوالد مهتم؛ فهذه "المتطلبات" يجب أن تساعدك على الشعور بالرضا بشأن سلطتك ودورك كوالد. فاسترخ واستمتع حقًّا بأطفالك.

عندما كنت أبًا جديدًا، وجدت نفسي قلقًا، فقد كنت أعاني عدم الأمان في تربية الأطفال. ولكن بعد ذلك اكتشفت أنه بمجرد أن يفهم الوالد ما يحتاج إليه الطفل، فإن الأمر ليس شديد الصعوبة لكي تلبي هذه "المتطلبات". والنبأ الأفضل هو أن أي والد مهتم يكون قادرًا على تلبية هذه المتطلبات.

إنني أحثك على أن تقوم بإعداد قائمتك الخاصة للمتطلبات. ابدأ بأشياء قليلة، ثم أضف إلى القائمة ما تريد أن تضيفه. وعندما ترى أنك تلبي هذه المتطلبات، يمكنك أن تتأكد من أن طفلك يتلقى تربية جيدة، وتستطيع أن ترتاح وتستمتع بطفلك. ربما يكون من الصعب أن أصف لك إلى أي مدى هذا التأكيد قد ساعدني، بل إنني سرعان ما وجدت أنني كنت والدًا أفضل بكثير مما كنت أعتقد.

معظم "متطلبات" التربية الجيدة هذه موجودة في هذا الكتاب. فإذا كنت تريد أن تصنع قائمة، فيمكنني أن أعطيك البداية. ولكن القائمة لن تكون كاملة أو خاصة بك حتى تعيد أنت صياغتها بأفكارك وكلماتك. ها هي قائمتي الخاصة، "متطلباتي لكي أكون والدًا جيدًا":

1. أحافظ على خزان حب طفلي الشعوري ممتلئ ـ اتحدث لغات الحب الخمس.
2. استعمل الطرق الأكثر إيجابية التي أستطيع أن أتحكم بها في سلوك طفلي.
3. أؤدب طفلي بحب. اسأل: "ما الذي يحتاج إليه هذا الطفل؟".

٤ ابذل قصارى جهدي لكي أتعامل مع غضبي بشكل مناسب وألا ألقيه على طفلي. أن أكون حنونًا ولكن صارمًا أيضًا.

٥ أبذل قصارى جهدي لكي أدرب طفلي على أن يتعامل مع الغضب بشكل ناضج – الهدف هو ستة عشر عامًا ونصف العام.

أتمنى أن تضع قائمة متطلباتك الخاصة قريبًا. وعندما تدرك أنك قادر على القيام بما كتبته في القائمة، سوف تكون قادرًا على الراحة والاستمتاع بأطفالك. وسوف يزداد شعورهم بالأمان في كل شيء.

الإنترنت على العنوان التالي:
www.5lovelanguages.com

الملاحظات

الفصل ١

1. Lori Gottlieb, “How to Land Your Kid in Therapy,” *Atlantic* (July/August 2011), 64-78.

الفصل ٣

1. Helen P. Mrosla, “All the Good Things,” *Reader's Digest,* October 1991,49-52.

الفصل ٤

1.Sandy Dengler, *Susanna Wesley* (Chicago: Moody, 1987), 171.

الفصل ٩

1. Burton L. White, *The Origins of Human Competence* (Lexington, Mass.: D.C. Heath and Company, 1979), 31.

الفصل ١١

1. Research from *census.gov.*
2. Ibid.
3. Judith Wallerstein and Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women, and Children a Decade After Divorce* (New York: Ticknor 8c Fields, 1990).
4. Judith Wallerstein, “Parenting After Divorce: What Really Happens and Why,” *huffingtonpost.com,* November 29,2010.
5. Lynda Hunter, “Wings to Soar,” *Single Parent Family,* May 1996,7.
6. Sherill and Prudence Tippins, *Two of Us Make a World* (New York: Henry Holt, 1995), 56.

الفصل ١٢

١. جـاري تشابمـان: *لغـات الحب الخمس*، مكتبة جريـر، المملكـة العربية السعودية، ٢٠٠٩

٢. إذا شعرت بعد قراءة هذا الفصل بأنك في حاجة إلى معرفة المزيد عن تحديد لغة الحب الأساسية لدى شريك حياتك وممارسة هذه اللغة، اقرأ كتاب *لغات الحب الخمس* فهو مكتوب خصيصًا للمتزوجين والمخطوبين.

المزيد من المساعدة للوالدين

Ross Campbell, *How to Really Love Your Child.* Colorado Springs:Cook, 2004.

Ross Campbell, *How to Really Love Your Angry Child.* Colorado Springs: Cook, 2003.

Les Carter and Frank Minirth, *The Anger Workbook.* New York: Wiley & Sons, 2004.

جاري تشيمان. لغات الحب الخمس، مكتبة جرير، المملكة العربية السعوية، ٢٠٠٩

Gary Chapman, *The Family You've Always Wanted.* Chicago: Northfield, 2008.

Foster W. Cline and Jim Fay, *Parenting with Love and Logic.* Colorado Springs: NavPress, 2006.

MaryDeMuth, *You Can Raise Courageous and Confident Kids.* Eugene, Oreg.: Harvest House, 2011.

focusonthefamily.com: This website is packed with helpful resources on a wide variety of family-oriented topics.

John Fuller, *First-Time Dad.* Chicago: Moody, 2011.

Willard F. Harley, Mom's Needs, Dad's Needs: Keeping Romance Alive Even After the Kids Arrive. Grand Rapids: Revell, 2003.

Tim Kimmel, *Grace-Based Parenting.* Nashville: Nelson, 2005.

Kevin Leman, *Have a New Kid by Friday.* Grand Rapids: Revell, 200 8.

Kevin Leman, *Single Parenting That Works.* Grand Rapids: Revell, 2006.

James R. Lucas, *1001 Ways to Connect with Your Kids.* Wheaton, Ill.:Tyndale, 2000.

John Rosemond, *Parenting by the Book.* New York: Howard, 2007.

Tedd Tripp, *Shepherding a Child's Heart.* Wapwallopen, Pa.: Shepherd Press, 1995.

H. Norman Wright, Helping Your Kids Deal with Anger, Fear, and Sadness. Eugene, Oreg.: Harvest, 2005.

للآباء والأمهات و الأطفال:

لعبة لغز لغات الحب

للآباء وأمهات الأطفال من عمر ٥ سنوات إلى ٨ سنوات:

يتساءل الكثير من الآباء والأمهات عن لغة حب طفلهم، ومن المسلم به أن تحديد لغة حب طفل صغير تتطلب بعض التخمين المدروس. لماذا؟ لأن الأطفال الصغار لا يستطيعون بعد أن يعبروا عن لغة حبهم بشكل لفظي. ومع ذلك، فبالنسبة للأطفال من عمر ٥ سنوات إلى ٨ سنوات، ربما تجرب التمرين التالي: اطلب من الطفل أو الطفلة أن يرسم أو يعلن بعض الطرق التي من خلالها يحب الوالدان أطفالهما. يجب عليك أن تحاول ألا توجه رسوماته أو إجاباته، أو أن تحد من ردوده، أو تطلب ردودًا أكثر من تلك التي كان مستعدًّا أن يعطيها وقت أن طرحت السؤال. واعتمادًا على مدى اهتمام طفلك والوقت من اليوم، ربما تحصل على العديد من الإجابات، أو ربما تحصل على إجابات قليلة جدًّا. إذا بدا أن الأمر يسير ببطء، ففي ذلك الحين ربما تريد أن تستكشف بسرية موضوع الحب مع طفلك لمدة أسبوع أو نحو ذلك إلى أن تتمكن من استنتاج ما يعتبرونه حبًّا.

ربما تجد نفسك تقرأ كتبًا أو تشاهد برامج مع طفلك وتطرح سؤالًا: "كيف تعرف أن الأب والأم يحبان الولد الصغير؟"، أو ربما تجرب عن عمد عن طريق التعبير عن الحب بكل طريقة من الطرق الخمس خلال فترة أسبوع. سيكون هذا إجراءًا شخصيًّا، ولكن الجمع بين جميع هذه المقترحات - دراسة إجابات طفلك ورسوماته، والاستماع إلى إجاباته بشأن الآباء والأمهات الآخرين وأطفالهم، و"قياس" استجابته لتعبيرك عن الحب بلغات الحب الخمس - يجب أن تكون كافية لمساعدتك على تقييم لغة حب طفلك الأساسية بشكل دقيق. وإذا كنت محظوظًا

بمـا يكفي لكي تصـادف طفلك في مزاج متحدث أو معبر، فربمـا تكون قادرًا على جعلـه يعرف الطرق المختلفـة التي يظهر بها الوالدان الحب.سوف تكون باحثًا عن فكرة رئيسية أو تكرار في إجاباتهم. ومن هنا يمكنك أن تحدد بدقة لغة حب طفلك.

للآباء وأمهات الأطفال من عمر ٩ سنوات إلى ١٢ سنة:

مع بلوغ الطفل ٩ سنوات، سيكون قادرًا على تحديد والتعبير عن مشاعره بشأن الحب بشكل أفضل مما كان يفعل وهو أصغر سنًا. وينبغي على الآباء والأمهات أن يظلوا واضعين في اعتبارهم أن الأطفال في هذا العمر لديهم انتباه واهتمام محدود بأشياء مثل مساعدتك على تحديد لغة حبهم. ويجب أن تساعدكم "اللعبة" التالية في بحثكم.

أخبر طفلك بأنك تود المساعدة في حل "لعبة لغز لغة الحب"، واشرح له أنك تحتاج منه إلى أن ينظر إلى قائمة "الأدلة"، وهذه الأدلة هي التعليقات التي يقولها الوالدان أحيانًا لأطفالهما. سوف يرى طفلك ٢٠ صندوق أدلة، وكل صندوق يحتوي على تعليقين. يجب على الطفل أن يختار تعليقًا واحدًا من التعليقين في كل صندوق استنادًا على أي التعليقين يحبه أكثر. اشرح له أنه في نهاية الدلائل، يمكنك أنت وطفلك أن تعدا الدلائل التي وضع دائرة حولها وتحلا اللغز. إذا سأل الطفل ما "اللغز" أو بشأن ماذا، فيمكنك أن تشرح ببساطة أن هذه لعبة يحاول الوالدان منها معرفة ما الذي يجعل الأطفال سعداء أو ما الذي يحبان أن يسمعا والديهم يقولانه.

ولكي تعطي هذه اللعبة تأثيرًا مشابهًا للعبة، يجب أن تكتب على ورقة ما تعتقد أن يكون لغة حب طفلك (كلمات، وتلامسًا، ووقتًا، وخدمة، وهدايا). بمعنى، ما الحرف الذي غالبًا ما سيضع دائرة حوله؟ لا تدع طفلك ير تخميناتك ولكن قل له إنك سوف تكتب التخمينات وسوف تقول في نهاية اللعبة ما إذا كان تخمينك صحيحًا. وبعد أن ينتهي طفلك من مجموعة الدلائل، ساعده على أن يقوم بعدّ النتائج ونقلها إلى الفراغات المناسبة. اكشف تخميناتك وأخبر طفلك إذا ما كنت خمنت بشكل صحيح. لمعلومات، أ = التلامس الجسدي، ب = كلمات التوكيد، ج = الهدايا، د = أعمال الخدمة، هـ = الوقت النوعي.

هذا النشاط سوف يكون أكثر من مجرد لعبة لطفلك ليرى إذا ما كان حصل على الإجابات بشأن لغة حبه. ولأن الأطفال يتوقعون أن تنتهي الألعاب بـ"مكافأة"، قل لطفلك في نهاية "حل اللغز" إنكم، سواء توصلتما إلى النتائج نفسها أم لا، سوف تحتفلون بعمل شيء ممتع معًا (مثل: تناول وجبة مفضلة، مشاهدة التلفاز، ممارسة لعبة من اختيار طفلك، وغير ذلك).

بعض الأطفال سيساعدون في "حل اللغز"، وسيشعرون بالرضا لأنه لا يوجد طرح أية أسئلة. إذا حدث واستفسر طفلك بشأن هذا الشيء المسمى باللغز الذي أردت أن تلعبه معه، فقدم شرحًا موجزًا للغات الحب وأخبر طفلك بأنك فقط تريد أن تتأكد من أنه يدرك ويتلقى حبك. واعتمادًا على مستوى نضج طفلك، ربما يكون قادرًا على مشاركة أفكاره بشأن الأمر ويوضح أكثر لغة حبه.

أنـت الآن مستعـد لكي تقدم لطفلـك "لعبة لغز لغة الحب". فـي أعلى "اللعبة" أو الملـف، سـوف تـرى مجموعـة مختصرة مـن التعليمـات تشرح لطفلـك كيفية اختيـار وحساب الناتج للملف. وبسبب عمر طفلك واحتمـالات الأسئلة الذي يمكن أن يسأله فكن مستعدًا لأن تقرأ التعليمات له وتجيب عن أية أسئلة ربما تكون لديه. وكذلـك كـن مستعدًا أن تساعد طفلك على حساب ناتـج الملف بمساعدته على عد رقـم المرات التي وضـع دائرة حول كل حرف (أ، ب، ج، د، هـ). وفي النهاية، إذا احتـاج طفلك للمساعدة في نقل نتائجـه للفراغات المناسبة في نهاية الملف، قدم لـه المساعدة في هذا كذلك. أقضي وقتًا ممتعًـا، واستمتع بفك شفرة لغز لغة حب طفلك!

لعبة لغز لغة الحب

كل صندوق دليل يحتوي على تعليقين يدلي بهما الوالدان لأطفالهما. اقرأ كل صندوق دليل، والتعليقين، واختر التعليق الذي تحبه أكثر وتتمنى أن يقوله لك والدك أو والدتك، ثم ضع دائرة حول الحرف الذي ينطبق مع هذا التعليق. كن حذرًا وضع دائرة حول حرف واحد فقط في كل صندوق دليل! بعد أن تنتهي من صناديق الدلائل العشرين جميعها، عد واحسب كم مرة وضعت دائرة حول الحروف

أ، ب، ج، د، هـ . ثم اكتب النتائج في الفراغات في نهاية اللعبة. اطلب من والدك أو والدتك المساعدة إذا كانت لديك أية أسئلة، واستمتع بفك شفرة لغز لعبة الحب!

١	أعطني حضنًا!	أ
	إنك رائع!	ب
٢	لديَّ هدية عيد ميلاد مميزة من أجلك!	ج
	سوف أساعدك في دراستك.	د
٣	هيا نذهب إلى السينما.	هـ
	صافحني بكفك!	أ
٤	أنت ذكي جدًّا!	ب
	هل وضعت قائمة بالهدايا التي تتمناها؟	ج
٥	هل ستساعدني في إعداد العشاء؟	د
	أنا أحب الذهاب إلى أماكن ممتعة معك!	هـ
٦	أعطني قبلة!	أ
	أنت رقم ١ بالنسبة لي!	ب
٧	لقد أحضرت مفاجأة لك.	ج
	يمكننا أن نفعل شيئًا رائعًا حقًّا.	د
٨	هيا نشاهد التلفاز معًا!	هـ
	لنلعب المصارعة!	أ
٩	لقد قمت بعمل رائع!	ب
	لقد كسبت مفاجأة مميزة!	ج

١٠	يمكنك أن تدعو أصدقاءك.	د
	هيا نذهب إلى مطعمك المفضل.	هـ
١١	سوف أقوم بإعطائك حضنًا كبيرًا!	أ
	أنت طفل مدهش!	ب
١٢	لقد أعددت طعامك المفضل.	هـ
	لقد راجعت واجبك المدرسي، وهو يبدو رائعًا!	أ
١٣	أنت ممتع، سوف أقضي الوقت معك!	هـ
	سوف أسابقك!	أ
١٤	واو! هل فعلت هذا!	ب
	انظر تحت سريرك لتجد هدية مميزة!	هـ
١٥	لقد نظفت غرفتك من أجلك.	د
	هيا نلعب لعبة معًا.	هـ
١٦	هل تريدني أن أحك ظهرك؟	أ
	يمكنك أن تفعل هذا! لا تستسلم!	ب
١٧	ماذا تريد من أجل عيد ميلادك؟	ج
	يمكننا أن نصطحب صديقك ونحن في طريقنا إلى السينما.	د
١٨	أنا أحب دائمًا أن أفعل أشياء معك.	هـ
	أنت تجعلني أحب العناق!	أ
١٩	كيف عرفت أن تفعل هذا؟ إنك بارع!	ب
	لا يمكنني الانتظار لكي أعطي لك هدية!	ج
٢٠	لا تقلق! سوف آتي لاصطحابك في الموعد!	د
	هيا نقض اليوم في فعل أي شيء تريد أن تفعله!	هـ

كم مرة وضعت دائرة حول أ؟ ____________

حرف أ يرمز إلى التلامس الجسدي. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي التلامس الجسدي يحبون أن يتلقوا الأحضان، والقبلات، والتصافح.

كم مرة وضعت دائرة حول ب؟ ____________

حرف ب يرمز إلى كلمات التوكيد. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي كلمات التوكيد يحبون أن يستعمل الآخرين كلمات التوكيد ليخبروهم أنهم مميزين وأنهم قاموا بعمل جيد.

كم مرة وضعت دائرة حول ج؟ ____________

حرف ج يرمز إلى الهدايا. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية الهدايا يشعرون بالرضا عندما يعطيهم شخص ما هدية أو مفاجأة مميزة.

كم مرة وضعت دائرة حول د؟ ____________

حرف د يرمز إلى أعمال الخدمة. الشخص الذي تعد لغة حبه الأساسية هي أعمال الخدمة يحب أن يفعل الآخرين أشياء لطيفة من أجله مثل المساعدة في الأعمال المنزلية، والمساعدة في المشاريع المدرسية، أو توصيله إلى الأماكن.

كم مرة وضعت دائرة حول هـ؟ ____________

حرف هـ يرمز إلى الوقت النوعي. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي الوقت النوعي يحبون أن يفعل الاخرون أشياء معهم مثل مشاهدة فيلم، أو الخروج لتناول الطعام، أو ممارسة لعبة.

والآن، اسأل والدك أو والدتك أي الحروف توقعا أن تختاره أكثر؟ اكتب الحرف الذي توقعاه في الفراغ. ______________

هل خمن والدك أو والدتك الحرف نفسه الذي اخترته أكثر عند لعب لعبة لغز لغة الحب؟ ضع دائرة حول: نعم أو لا

تهانينا! لقد قمت بحل لغز لغة الحب واكتشفت لغة حبك! عمل جيد!

لعبة لغز لغة الحب

كل صندوق دليل يحتوي على تعليقين يدلي بهما الوالدان لأطفالهما. اقرأ كل صندوق دليل، والتعليقين، واختر التعليق الذي تحبه أكثر وتتمنى أن يقوله لك والدك أو والدتك. ثم ضع دائرة حول الحرف الذي ينطبق مع هذا التعليق. كن حذرًا وضع دائرة حول حرف واحد فقط في كل صندوق دليل! بعد أن تنتهي من صناديق الدلائل العشرين جميعها، عد واحسب كم مرة وضعت دائرة حول الحروف أ، ب، ج، د، هـ، ثم اكتب النتائج في الفراغات في نهاية اللعبة. اطلب من والدك أو والدتك المساعدة إذا كان لديك أية أسئلة، واستمتع بفك شفرة لغز لعبة الحب!

١	أعطني حضنًا!	أ
	إنك رائع!	ب
٢	لديَّ هدية عيد ميلاد مميزة من أجلك!	ج
	سوف أساعدك في دراستك.	د
٣	هيا نذهب إلى السينما.	هـ
	صافحني بكفك!	أ
٤	أنت ذكي جدًّا!	ب
	هل وضعت قائمة بالهدايا التي تتمناها؟	ج
٥	هل ستساعدني في إعداد العشاء؟	د
	أنا أحب الذهاب إلى أماكن ممتعة معك!	هـ
٦	أعطني قبلة!	أ
	أنت رقم ١ بالنسبة لي!	ب

٧	لقد أحضرت مفاجأة لك.	ج
	يمكننا أن نفعل شيئًا رائع حقًا.	د
٨	هيا نشاهد التلفاز معًا!	هـ
	لنلعب المصارعة!	أ
٩	لقد قمت بعمل رائع!	ب
	لقد كسبت مفاجأة مميزة!	ج
١٠	يمكنك أن تدعو أصدقاءك.	د
	هيا نذهب إلى مطعمك المفضل.	هـ
١١	سوف أقوم بإعطائك حضنًا كبيرًا!	أ
	أنت طفل مدهش!	ب
١٢	لقد أعددت طعامك المفضل.	هـ
	لقد راجعت واجبك المدرسي، وهو يبدو رائعًا!	أ
١٣	أنت ممتع، سوف أقضي الوقت معك!	هـ
	سوف أسابقك!	أ
١٤	واو! هل فعلت هذا!	ب
	أنظر تحت سريرك لتجد هدية مميزة!	هـ
١٥	لقد نظفت غرفتك من أجلك.	د
	هيا نلعب لعبة معًا.	هـ
١٦	هل تريدني أن أحك ظهرك؟	أ
	يمكنك أن تفعل هذا! لا تستسلم!	ب

١٧	ماذا تريد من أجل عيد ميلادك؟	ج
	يمكننا أن نصطحب صديقك ونحن في طريقنا إلى السينما.	د
١٨	أنا أحب دائمًا أن أفعل أشياء معك.	هـ
	أنت تجعلني أحب العناق!	أ
١٩	كيف عرفت أن تفعل هذا؟ إنك بارع!	ب
	لا يمكنني الانتظار لكي أعطي لك هدية!	ج
٢٠	لا تقلق! سوف آتي لاصطحابك في الموعد!	د
	هيا نقض اليوم في فعل أي شيء تريد أن تفعله!	هـ

كم مرة وضعت دائرة حول أ؟ ______________

حرف أ يرمز إلى التلامس الجسدي. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي التلامس الجسدي يحبون أن يتلقوا الأحضان، والقبلات، والتصافح.

كم مرة وضعت دائرة حول ب؟ ______________

حرف ب يرمز إلى كلمات التوكيد. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي كلمات التوكيد يحبون أن يستعمل الآخرين كلمات التوكيد ليخبروهم أنهم مميزين وأنهم قاموا بعمل جيد.

كم مرة وضعت دائرة حول ج؟ ______________

حـرف ج يرمز إلى الهدايا. الأشخاص الذين تعد لغـة حبهم الأساسية الهدايا يشعرون بالرضا عندما يعطيهم شخص ما هدية أو مفاجأة مميزة.

كم مرة وضعت دائرة حول د؟ ______________

حرف د يرمز إلى أعمال الخدمة. الشخص الذي تعد لغة حبه الأساسية هي أعمال الخدمة يحب أن يفعل الآخرين أشياء لطيفة من أجله مثل المساعدة في الأعمال المنزلية، والمساعدة في المشاريع المدرسية، أو توصيله إلى الأماكن.

كم مرة وضعت دائرة حول هـ؟ ______________

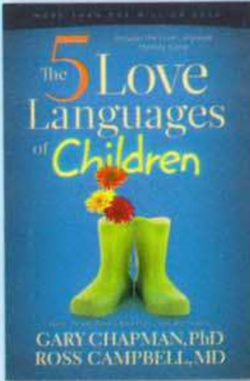
حرف هـ يرمز إلى الوقت النوعي. الأشخاص الذين تعد لغة حبهم الأساسية هي الوقت النوعي يحبون أن يفعل الاخرون أشياء معهم مثل مشاهدة فيلم، أو الخروج لتناول الطعام، أو ممارسة لعبة.

والآن، اسأل والدك أو والدتك أي الحروف توقعا أن تختاره أكثر؟ اكتب الحرف الذي توقعاه في الفراغ. ____________________

هل خمن والدك أو والدتك الحرف نفسه الذي اخترته أكثر عند لعب لعبة لغز لغة الحب؟ ضع دائرة حول: نعم أو لا

تهانينا! لقد قمت بحل لغز لغة الحب واكتشفت لغة حبك! عمل جيدا!

تم بيع أكثر من مليون نسخة من هذا الكتاب



أنت تعرف

أنك تحب طفلك

ولكن كيف تستطيع أن تظهر له هذا

لكي يشعر حقًّا بأنه محبوب؟

أحتل هذا الكتاب قمة قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا، وقد ساعد الملايين من الأزواج على معرفة سر بناء حب يستمر.
والآن اكتشف كيفية الحديث بلغة حب طفلك - واجعله يشعر بأنه محبوب بطريقة يفهمها.
د. **جاري تشابمان** ود. **روس كامبل** سيساعدانك على أن:

* تكتشف لغة حب طفلك
* تفهم الرابط بين التعلم الناجح ولغات الحب
* ترى كيف يمكن للغات الحب أن تساعدك على تأديب طفلك بطريقة أكثر فاعلية
* تبني أساسًا للحب غير المشروط لطفلك



بجانب ذلك: اكتشف عشرات النصائح عن طرق عملية لتتحدث لغة حب طفلك!



جاري تشابمان؛ حاصل على الدكتوراه، ومؤلف سلسلة *5 Love Languages* التي حققت أفضل المبيعات، كما أنه مدير ماريج أند فاميلي كونسالتانت. وقد جاب جاري العالم عاقدًا العديد من الندوات، ويذاع برنامجه الإذاعي على أكثر من 300 محطة إذاعية.



روس كامبل؛طبيب. مؤلف كتاب *How to Really Love Your Child*. الذي حقق أفضل المبيعات كما شارك أيضًا جاري تشابمان في تأليف كتاب *How to Really Love Your Adult Child*.

للحصول على دليل الدراسة المجاني على شبكة الإنترنت، قم بزيارة
5lovelanguages.com

ISBN 628-1072-07-717-4
6 281072 077174
282205524

NORTHFIELD PUBLISHING

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة